

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

**Комплект рабочих программ дисциплин (модулей)  
по основной профессиональной образовательной программе высшего  
образования**

Направление подготовки:  
**49.03.04 Спорт**

---

Направленность (профиль):  
**Тренерская деятельность в спорте**

---

Форма обучения:  
**очная**

---

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **История России**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «История России» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.04. Спорт, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. N 886. Изучение дисциплины «История России» ориентировано на формирование у обучающихся восприятия межкультурного разнообразия общества, на повышение уровня теоретико-исторического и социально-гуманитарного мышления, на оценку и осмысление социально-исторических процессов в контексте опыта российской истории в ее неразрывной связи с мировой историей.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «История России» является формирование у обучающихся способности воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

## Задачи изучения дисциплины:

- приобретение студентами знаний содержания различных культур, мировоззрения, поведения, моральных и религиозных принципов различных народов России
- приобретение студентами знаний основных закономерностей процессов формирования и эволюции российского государства, общества, его культуры и конфессий, взаимоотношения власти и общества на различных этапах исторического развития
- формирование у студентов умения давать объективную характеристику конкретным историческим периодам, фактам, явлениям для понимания межкультурного разнообразия общества
- формирование у студентов умения использовать полученные знания об исторических особенностях, национальных и культурных традициях различных народов при взаимодействии с представителями различных национальных и культурных групп в повседневной жизни и практической деятельности
- получение студентами практического опыта анализа исторических фактов, оценки исторических событий и явлений, выявления исторических закономерностей с целью восприятия межкультурного разнообразия общества и конструктивного взаимодействия с людьми с учетом их социокультурных особенностей, навыками толерантного восприятия социальных и культурных различий

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                       | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                    | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Формы образовательной деятельности                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        |                 |                                                                                                                         | Должен знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                  |
| Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | УК-5            | УК-5.3. Воспринимает межкультурное разнообразие общества, опираясь на знания и умения социально-исторического характера | УК-5.3.1.1. содержание различных культур, мировоззрения, поведения, моральных и религиозных принципов различных народов России; основные закономерности процессов формирования и эволюции российского государства, общества, его культуры и конфессий, взаимоотношения власти и общества на различных этапах исторического развития | УК-5.3.2.1. давать объективную характеристику конкретным историческим периодам, фактам, явлениям для понимания межкультурного разнообразия общества; использовать полученные знания об исторических особенностях, национальных и культурных традициях различных народов при взаимодействии с представителями различных национальных и культурных групп в повседневной жизни и практической деятельности | УК-5.3.3.1. анализа исторических фактов, оценки исторических событий и явлений, выявления исторических закономерностей с целью восприятия межкультурного разнообразия общества и конструктивного взаимодействия с людьми с учетом их социокультурных особенностей, навыками толерантного восприятия социальных и культурных различий | Тестовые задания<br><br>Доклад-презентация и дискуссия<br><br>Контрольная работа |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1         |        |                                                                           |                 |          |            |             |                                 |
|-------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------|
| Темы/Конт. работа | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства<br>ТКУ/Балл; |

|                                                                                                                                                                                                                           |          | Семинары                                                                  | Практикумы<br>по решению<br>задач | Мастер-<br>классы | Дидакт.<br>игры | Ситуац.<br>практикумы |                 |          |            |                                                | Форма ПА/<br>Балл                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|----------|------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. Общие вопросы курса.2. Народы и государства на территории современной России в древности. Русь в IX — первой трети XIII вв.3. Русь в XIII–XV вв.                                                                       | 14       |                                                                           | 2                                 |                   |                 |                       |                 |          | 5          | Тестовые задания / 4;                          |                                                |
| 4. Мир к началу эпохи Нового времени. Россия в XVI–начале XVII вв.5. Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Культура России в XVI–XVII вв.                                               | 8        | 2                                                                         |                                   |                   |                 |                       |                 |          | 2          | Доклад-презентация и дискуссия / 4;            |                                                |
| 6. Россия в эпоху преобразований Петра I. 7. Эпоха «дворцовых переворотов». 1725-1762 гг.8. Россия во второй половине XVIII в. Эпоха Екатерины II. Русская культура XVIII в.                                              | 12       |                                                                           | 2                                 |                   |                 |                       |                 |          | 3          | Контрольная работа / 12; Тестовые задания / 4; |                                                |
| 9. Российская империя в первой половине XIX в.10. Время Великих реформ в России. Европа и мир в XIX в.11. Россия на пороге XX в. Первая русская революция. Российская империя в 1907-14 гг. Первая мировая война и Россия | 14       |                                                                           | 4                                 |                   |                 |                       |                 |          | 4          | Контрольная работа / 12; Тестовые задания / 4; |                                                |
| Всего в семестре, час                                                                                                                                                                                                     | 48 из 48 | 2                                                                         | 8                                 |                   |                 |                       |                 |          | 14 из 14   | 100 (ТКУ+ПА)                                   |                                                |
|                                                                                                                                                                                                                           |          | 10 из 10                                                                  |                                   |                   |                 |                       |                 |          |            |                                                |                                                |
| Итоговый контроль                                                                                                                                                                                                         | Зачет    |                                                                           |                                   |                   |                 |                       |                 |          |            |                                                |                                                |
| Семестр 2                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                                           |                                   |                   |                 |                       |                 |          |            |                                                |                                                |
| Темы/Конт. работа                                                                                                                                                                                                         | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                                   |                   |                 |                       | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа                                    | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл    |
|                                                                                                                                                                                                                           |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач       | Мастер-классы     | Дидакт. игры    | Ситуац. практикумы    |                 |          |            |                                                |                                                |
| 12. Великая российская революция (1917–1922) и ее основные этапы. 13. Советский Союз в 1920-е-1930-е гг.                                                                                                                  | 14       |                                                                           | 2                                 |                   |                 |                       |                 |          |            | 5                                              | Тестовые задания / 4;                          |
| 14. Великая Отечественная война 1941–1945 гг. Борьба советского народа против германского нацизма – ключевая составляющая Второй мировой войны                                                                            | 10       | 2                                                                         |                                   |                   |                 |                       |                 |          |            | 3                                              | Доклад-презентация и дискуссия / 4;            |
| 15. Преодоление последствий войны. Апогей и кризис советского общества. 1945-1984 гг. Мир после Второй мировой войны. 16. Период «перестройки» и распада СССР (1985-1991)                                                 | 12       |                                                                           | 2                                 |                   |                 |                       |                 |          |            | 3                                              | Контрольная работа / 12; Тестовые задания / 4; |
| 17. Россия в 1990-е гг. 18. Россия в XXI в.                                                                                                                                                                               | 12       |                                                                           | 4                                 |                   |                 |                       |                 |          |            | 3                                              | Контрольная работа / 12; Тестовые задания / 4; |

|                                                |                 |          |   |  |  |  |  |  |  |          |              |
|------------------------------------------------|-----------------|----------|---|--|--|--|--|--|--|----------|--------------|
| Всего в семестре, час                          | 48 из 48        | 2        | 8 |  |  |  |  |  |  | 14 из 14 | 100 (ТКУ+ПА) |
|                                                |                 | 10 из 10 |   |  |  |  |  |  |  |          |              |
| Итоговый контроль                              | Зачет с оценкой |          |   |  |  |  |  |  |  |          |              |
|                                                |                 |          |   |  |  |  |  |  |  |          |              |
| Общий объем дисциплины (в академических часах) | 144 из 144      |          |   |  |  |  |  |  |  |          |              |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Общие вопросы курса. 2. Народы и государства на территории современной России в древности. Русь в IX — первой трети XIII вв. 3. Русь в XIII–XV вв.

Тема 1. Общие вопросы курса Методология исторической науки. Принципы периодизации в истории. Древний мир, Средние века, Новая история, Новейшая история. Общее и особенное в истории разных стран и народов. Роль исторических источников в изучении истории. Археология и вещественные источники. Письменные источники. Исторический источник и научное исследование в области истории. Научная хронология и летосчисление в истории России. Хронологические рамки истории России. Ее периодизация в связи с основными этапами в развитии российской государственности от возникновения государства Русь в IX в. до современной Российской Федерации. Географические рамки истории России в пределах распространения российской государственности в тот или иной период. История стран, народов, регионов, входивших в состав России на разных этапах ее существования как часть российской истории. История России как часть мировой истории. Необходимость изучения истории России во взаимосвязи с историей других стран и народов, в связи с основными событиями и процессами, оказавшими большое влияние на ход мировой истории. Тема 2. Народы и государства на территории современной России в древности. Русь в IX — первой трети XIII вв. Евразийское пространство: природно-географические характеристики. Происхождение человека. Генезис индоевропейцев. Заселение территории современной России человеком современного вида. Памятники каменного века на территории России. Основные направления развития и особенности древневосточной, древнегреческой и древнеримской цивилизаций. Возникновение христианства. Средние века: понятие, хронологические рамки, периодизация. Падение Западной Римской империи и образование германских королевств. Великое переселение народов. Вопрос о славянской прародине и происхождении славян. Расселение славян, их разделение на три ветви: восточных, западных и южных. Славянские общности Восточной Европы. Их соседи: балты и финно-угры. Хозяйство восточных славян, их общественный строй и политическая организация. Возникновение княжеской власти. Религиозные представления. Византийская империя. Страны и народы Восточной Европы, Сибири и Дальнего Востока. Возникновение и распространение ислама и арабский халифат. Исторические условия складывания государственности. Формирование новой политической и этнической карты Европы. Политогенез в раннесредневековой Европе. Первые известия о руси. Проблема образования Древнерусского государства. «Призвание варягов» и начало династии Рюриковичей. Дискуссии по поводу так называемой норманнской теории и современные научные взгляды на проблему. Формирование территориально-политической структуры Руси. Дань и полк. Первые русские князья: Рюрик, Олег, Игорь, Ольга, Святослав, Владимир. Отношения с Византийской империей, странами Центральной, Западной и Северной Европы, кочевниками европейских степей. Торговые пути. Русь в международной торговле. Принятие христианства и его значение. Причины принятия христианства из Византии. Значение византийского наследия на Руси (право, религия, культура, искусство и др.). Предание о выборе веры Владимиром Святославичем как отражение религиозного многообразия. Христианство, ислам и иудаизм как традиционные религии России. Феодальная иерархия и сеньориальная система в Западной Европе. Роль и положение христианской церкви и духовенства. Великая схизма: православие и католицизм. Средневековый город. Рыцарство. Крестовые походы. Мир кочевников. Китай. Империя Сун. Индия. Касты. Япония. Сегунат. Особенности общественно-политического строя в период Средневековья в странах Европы и Азии. Территория и население государства Русь/Русская земля. Крупнейшие города Руси. Территориально-политическая структура Руси: волости. Органы власти: князь, посадник, тысяцкий, вече. Внутривластное развитие. Борьба за власть между сыновьями Владимира Святого. Ярослав Мудрый. Русь при Ярославичах. Любечский съезд. Владимир Мономах. Русская церковь. Экономика древней Руси: земледелие, животноводство, ремесло, промыслы (охота, рыболовство, бортничество). Общественный строй Руси: дискуссии в исторической науке. Проблема «феодализма» в целом и в древней Руси в частности. Княжеско-дружинная элита, духовенство. Городское население. Категории рядового и зависимого населения. «Служебная организация» и вопрос о центрально-европейской социально-экономической модели на Руси. Древнерусское право. «Русская правда». Внешняя политика и международные связи: отношения с Византией, печенегами, половцами, странами Центральной, Западной и Северной Европы. Русь в середине XII — начале XIII в. Формирование земель — самостоятельных политических образований («княжеств»). Важнейшие земли и особенности их социально-экономического и политического развития: Киевская, Черниговская, Смоленская, Галицкая, Волынская, Суздальская, Рязанская, Новгород. Значение Киева в период существования самостоятельных русских земель. Формирование элементов республиканской политической системы в Новгороде. Внешняя политика русских земель. Тема 3. Русь в XIII–XV вв. Особенности политического развития стран Европы. Эпоха кризисов. «Черная смерть». Начало Столетней войны. Османские завоевания на Балканах. Монгольская империя. Завоевания Чингисхана и его потомков. Походы Батыя в Восточную и Центральную Европу. Возникновение Орды. Судьбы русских земель после монгольского нашествия. Система зависимости русских земель от ордынских ханов. Южные и западные русские земли. Возникновение Литовского государства и включение в его состав части русских земель. Северо-западные земли. Эволюция республиканского строя в Новгороде и Пскове. Католическая церковь в XIII–XIV вв. Папство. Ордена крестоносцев и отношения с ними русских земель. Александр Невский. Споры в науке и публицистике о его «историческом выборе» между Западом и Востоком. Княжества Северо-Восточной Руси. Борьба за великое княжение. Владимирское. Противостояние Твери и Москвы. Дмитрий Донской. Куликовская битва. Отношения Руси и Орды: современные научные представления и спорные вопросы. Причины длительности ордынского владычества над русскими землями. Закрепление первенствующего положения московских князей в Северо-Восточной Руси. Перенос митрополичьей кафедры в Москву. Роль православной церкви в ордынский период русской истории. Образование национальных государств в Европе: общее и особенное. Византизм эпохи Палеологов. Флорентийская уния. Завоевание Константинополя османами. Падение Византийской империи. Великое

княжество Литовское в XIV–XV вв. Грюнвальдская битва. Польско-литовская уния и судьбы западно-русских земель. Роль русского языка западного извода и русской письменности в культуре и повседневной жизни Великого княжества Литовского. Объединение русских земель вокруг Москвы. Династическая война в Московском княжестве второй четверти XV в. Великий Новгород и Псков в XV в.: политический строй, отношения с Москвой, Тевтонским орденом в Ливонии, Ганзой, Великим княжеством Литовским. Падение Константинополя и изменение церковно-политической роли Москвы в православном мире. Возникновение доктрины «Москва — третий Рим». Иван III. Присоединение Новгорода и Твери. Нарастание центробежных тенденций в Орде и ее распад на отдельные политические образования. Стояние на Угре. Ликвидация зависимости Руси от Орды. Расширение международных связей Российского государства. Принятие общерусского Судебника. Церковь и великокняжеская власть. Дохристианская культура восточных славян и соседних народов. Основные достижения мировой культуры в эпоху Средневековья. Крещение Руси и его роль в дальнейшем развитии русской культуры. Начало каменного строительства. Древнерусское изобразительное искусство. Знания о мире и технологии. Обучение и уровень грамотности на Руси.

#### **Формы контроля:**

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Тема 1. Общие вопросы курса Географические рамки истории России в пределах распространения российской государственности в тот или иной период. История стран, народов, регионов, входивших в состав России на разных этапах ее существования как часть российской истории. История России как часть мировой истории. Необходимость изучения истории России во взаимосвязи с историей других стран и народов, в связи с основными событиями и процессами, оказавшими большое влияние на ход мировой истории. Тема 2. Народы и государства на территории современной России в древности. Русь в IX — первой трети XIII вв. Основные направления развития и особенности древневосточной, древнегреческой и древнеримской цивилизаций. Исторические условия складывания государственности. Формирование новой политической и этнической карты Европы. Политогенез в раннесредневековой Европе. Первые известия о руси. Проблема образования Древнерусского государства. «Призвание варягов» и начало династии Рюриковичей. Дискуссии по поводу так называемой норманнской теории и современные научные взгляды на проблему. Формирование территориально-политической структуры Руси. Дань и полудье. Первые русские князья: Рюрик, Олег, Игорь, Ольга, Святослав, Владимир. Отношения с Византийской империей, странами Центральной, Западной и Северной Европы, кочевниками европейских степей. Торговые пути. Русь в международной торговле. Принятие христианства и его значение. Причины принятия христианства из Византии. Экономика древней Руси: земледелие, животноводство, ремесло, промыслы (охота, рыболовство, бортничество). Русь в середине XII — начале XIII в. Формирование земель — самостоятельных политических образований («княжеств»). Важнейшие земли и особенности их социально-экономического и политического развития: Киевская, Черниговская, Смоленская, Галицкая, Волынская, Суздальская, Рязанская, Новгород. Значение Киева в период существования самостоятельных русских земель. Формирование элементов республиканской политической системы в Новгороде. Тема 3. Русь в XIII–XV вв. Монгольская империя. Завоевания Чингисхана и его потомков. Походы Батые в Восточную и Центральную Европу. Возникновение Орды. Судьбы русских земель после монгольского нашествия. Система зависимости русских земель от ордынских ханов. Южные и западные русские земли. Возникновение Литовского государства и включение в его состав части русских земель. Северо-западные земли. Эволюция республиканского строя в Новгороде и Пскове. Католическая церковь в XIII–XIV вв. Папство. Ордена крестоносцев и отношения с ними русских земель. Александр Невский. Споры в науке и публицистике о его «историческом выборе» между Западом и Востоком. Княжества Северо-Восточной Руси. Борьба за великое княжение. Владимирское. Противостояние Твери и Москвы. Дмитрий Донской. Куликовская битва. Отношения Руси и Орды: современные научные представления и спорные вопросы. Причины длительности ордынского владычества над русскими землями. Закрепление первенствующего положения московских князей в Северо-Восточной Руси. Перенос митрополичьей кафедры в Москву. Роль православной церкви в ордынский период русской истории. Объединение русских земель вокруг Москвы. Династическая война в Московском княжестве второй четверти XV в. Великий Новгород и Псков в XV в.: политический строй, отношения с Москвой, Тевтонским орденом в Ливонии, Ганзой, Великим княжеством Литовским. Падение Константинополя и изменение церковно-политической роли Москвы в православном мире. Возникновение доктрины «Москва — третий Рим». Иван III. Присоединение Новгорода и Твери. Нарастание центробежных тенденций в Орде и ее распад на отдельные политические образования. Стояние на Угре. Ликвидация зависимости Руси от Орды.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту

#### **4. Мир к началу эпохи Нового времени. Россия в XVI–начале XVII вв.5. Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Культура России в XVI–XVII вв.**

Тема 4. Мир к началу эпохи Нового времени. Россия в XVI–начале XVII вв. Происхождение понятия «Новое время», хронологические рамки и периодизация. Великие географические открытия. Открытие Америки. Первые кругосветные путешествия. Испанская конкиста в Америке и проникновение португальцев в Индию, Китай и Японию. Первые колониальные империи. Начало африканской работорговли. Смещение основных торговых путей в океаны. Расцвет пиратства. Золотые и серебряные рудники, их значение для мировой экономики. «Революция цен». Становление капиталистических форм производства и обмена в Западной Европе, «Второе издание крепостничества» в странах к Востоку от Эльбы. Формирование национальных государств в Европе. Понятие и отличительные черты абсолютизма. Реформация и контрреформация в Европе. Крестьянская война в Германии. «Охота на ведьм». Религиозные войны во Франции. «Варфоломеевская ночь». Османская империя (территориальный рост; государственное и военное устройство). Иран. Борьба с Османской империей. Народы Кавказа в условиях противостояния Ирана и Османской империи. Расширение связей с Россией. Индия. Возникновение и расцвет империи Великих Моголов. Проникновение португальцев и голландцев в Индию. Английская Ост-Индская компания. Китай. Расцвет Китая в правление династии Мин. Япония. Сёгунат Токугава. «Закрытие» Японии. Завершение процесса объединения русских земель под властью великих князей московских. Внешняя политика Московского государства в первой трети XVI в. Военные конфликты с Великим княжеством Литовским, Крымским и Казанским ханствами. Великий князь Василий III Иванович. Боярская дума. Первые приказы. Укрепление власти великого князя московского. Ликвидация удельной системы. Завершение формирования доктрины

«Москва — Третий Рим», формула монаха Филофея. Регентство великой княгини Елены Глинской. Период боярского правления. Принятие Иваном IV царского титула, закреплявшее представление о наследовании правителями России статуса византийских императоров. Правительство «Избранной рады». Оформление приказной системы органов центрального управления. Первые Земские соборы, вопрос о сословном представительстве в Московском государстве. Принятие общерусского Судебника 1550 г. «Стоглавый собор» 1551 г. и усиление зависимости Русской православной церкви от государства. Опричнина. Споры о причинах и характере опричнины в исторической науке. Послания Ивана Грозного о сущности самодержавной власти. Переписка с князем Андреем Курбским. Опричный террор. Внешняя политика Российского государства. Военные столкновения с Великим княжеством Литовским (Речью Посполитой) и Швецией. Ливонская война: задачи войны и причины поражения России. Расширение политических и экономических контактов со странами Европы. Начало морской торговли с европейскими странами через гавани Белого моря. Включение в состав России земель Казанского и Астраханского ханств. Походы на Крым и набеги крымских ханов на русские земли. Молодинская битва и ее историческое значение. Усиление российского влияния на Ногайскую орду и государственные образования Северного Кавказа. Поход атамана Ермака Тимофеевича и начало присоединения Западной Сибири. Социально-экономическое развитие страны. Экономический кризис в Московском государстве конца XVI в. Крепостнические тенденции. Династическая ситуация после кончины Ивана Грозного. Царствование Федора Ивановича. Политическая борьба при московском дворе в конце XVI в. Учреждение патриаршества. Пресечение царской династии Рюриковичей. Земский собор и избрание на престол Бориса Годунова. Дискуссия о причинах и хронологии Смутного времени в России. Периодизация Смуты. Начало Смутного времени. Предпосылки системного кризиса Российского государства в начале XVII в. Обострение социально-экономической ситуации. Голод 1601–1603 гг. Падение легитимности власти царя Бориса Годунова. Развитие феномена самозванства. Династический этап Смутного времени. Вторжение войска Лжедмитрия на территорию Российского государства при поддержке правящих кругов Речи Посполитой и Ватикана. Переход на его сторону населения южных и юго-западных уездов страны. Начало гражданской войны. Смерть Бориса Годунова и воцарение Лжедмитрия I. Внутренняя и внешняя политика самозванца. Свержение Лжедмитрия I. Углубление и расширение гражданской войны. Царствование Василия IV Ивановича Шуйского. Восстание против него населения южнорусских и поволжских уездов Российского государства. Социальные противоречия как движущая сила в гражданской войне. Повстанческое войско Ивана Болотникова. Лжедмитрий II и его поход под Москву. Участие в движении самозванца отрядов из Речи Посполитой. Поддержка самозванца в центральных и северо-западных уездах страны. Оборона Троице-Сергиева монастыря. Русско-шведский договор о военном союзе. Официальное вступление Речи Посполитой в войну против Российского государства. Оборона Смоленска. Разгром Тушинского лагеря Лжедмитрия II. Низложение царя Василия Шуйского. Иностранная интервенция как составная часть Смутного времени. Кульминация Смуты. Договор о передаче престола польскому королевичу Владиславу. Договоры 1610 г. об избрании на престол королевича Владислава: перспектива ограничения царской власти боярской аристократией. Споры ученых о возможности включения России в русло центральноевропейской (польской) политической модели. Подъем национально-освободительного движения. Формирование Первого ополчения. Образование Второго ополчения. Освобождение столицы. Земский собор 1613 г. Избрание на престол Михаила Федоровича Романова: консенсус или компромисс? Завершение Смутного времени. Русско-шведские переговоры и заключение Столбовского мирного договора. Потеря выхода к берегам Балтийского моря. Поход войска королевича Владислава и запорожского гетмана П. Сагайдачного на Москву. Заключение Деулинского перемирия с Речью Посполитой. Цена первой в истории России гражданской войны. Тема 5. Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Культура России в XVI–XVII вв. Война в Нидерландах против испанского владычества. Гражданская война в Англии. Международные отношения в XVII в. Экономические мотивы и религиозный фактор во внешней политике. Начало формирования системы равновесия. «Пороховая революция» и изменения в организации вооруженных сил европейских стран. Тридцатилетняя война (1618–1648) и Вестфальский мирный договор. Османская империя и ее противостояние со странами Европы. Колонизация Северной Америки. Отношения с индейцами. Приход к власти маньчжурской династии Цин в Китае. Россия в XVII в. Социально-экономическое развитие. Восстановление разрушенной в Смутное время экономики страны. Возрождение прежней фискальной системы наряду с взиманием экстраординарных налогов. Преодоление демографического провала эпохи Смуты. Продвижение российских границ на восток до берегов Амура и Тихого океана. Освоение огромных пространств Сибири русскими землепроходцами и крестьянами, историческое значение этого процесса. Развитие торговли и ремесла. Общественные потрясения и трансформации XVII в. Продолжение политики «закрепощения сословий». Ограничение мобильности посадского населения городов. Бессрочный сыск беглых и окончательное закрепощение крестьянства. Соляной бунт в Москве и серия городских бунтов на юге и севере страны, Псковско-Новгородское восстание, Медный бунт в Москве. Казачко-крестьянское восстание под руководством Степана Тимофеевича Разина. Соловецкое восстание. Политическое развитие Московского государства. Царь Михаил Федорович. Царь Алексей Михайлович. Укрепление абсолютистских тенденций. Соборное уложение 1649 г. — общерусский свод законов. Укрепление приказной системы государственного управления. Ослабление позиций Боярской думы. Прекращение созывов Земских соборов. Патриарх Никон. Спор о взаимоотношениях «священства и царства». Церковная реформа и раскол Русской православной церкви. Старообрядчество. Царь Федор Алексеевич. Отмена местничества. Внешняя политика. Восстановление утраченных в Смутное время позиций на международной арене. Смоленская война с Речью Посполитой. Усиление национального, социального и религиозного гнета на украинских и белорусских землях в составе Речи Посполитой. Восстание под руководством Богдана Хмельницкого. Переяславская рада и решение о включении украинских земель в состав Российского государства. Русско-польская война. Андрусовское перемирие. Возвращение Смоленских и Северских земель в состав России, присоединение Левобережной Украины и Киева. Культура России в XVI–XVII столетиях. Развитие традиций древнерусской культуры и новые веяния. Распространение грамотности. Появление книгопечатания в Западной Европе и в России, культурно-историческое значение этого достижения. Формирование старообрядческой культуры. Культура Возрождения, ее отличительные черты. Формирование культуры Нового времени. XVII век — век разума. Развитие экспериментального естествознания. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе. Западное влияние в русской культуре XVII в. и основные каналы его проникновения. Распространение европейских «дикинов» в быту русской знати. Перевод памятников европейской литературы.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Тема 4. Мир к началу эпохи Нового времени. Россия в XVI– начале XVII вв. Первые Земские соборы, вопрос о сословном представительстве в Московском государстве. Принятие общерусского Судебника 1550 г. «Стоглавый собор» 1551 г. и усиление зависимости Русской православной церкви от государства. Опричнина. Споры о причинах и характере опричнины в исторической науке. Послания Ивана Грозного о сущности самодержавной власти. Переписка с князем Андреем Курбским. Опричный террор. Внешняя политика Российского государства. Военные столкновения с Великим княжеством Литовским (Речью Посполитой) и Швецией. Ливонская война: задачи войны и причины поражения России. Расширение политических и экономических контактов со странами Европы. Экономический кризис в Московском государстве конца XVI в. Крепостнические тенденции. Династическая ситуация после кончины Ивана Грозного. Царствование Федора Ивановича. Политическая борьба при московском дворе в конце XVI в. Учреждение патриаршества. Пресечение царской династии Рюриковичей. Земский собор и избрание на престол Бориса Годунова. Дискуссия о причинах и хронологии Смутного времени в России. Периодизация Смуты. Начало Смутного времени. Предпосылки системного кризиса Российского государства в начале XVII в. Обострение социально-экономической ситуации. Голод 1601–1603 гг. Падение легитимности власти царя Бориса Годунова. Развитие феномена самозванства. Династический этап Смутного времени. Вторжение войска Лжедмитрия на территорию Российского государства при поддержке правящих кругов Речи Посполитой и Ватикана. Переход на его сторону населения южных и юго-западных уездов страны. Начало гражданской войны. Смерть Бориса Годунова и воцарение Лжедмитрия I. Внутренняя и внешняя политика самозванца. Свержение Лжедмитрия I. Углубление и расширение гражданской войны. Царствование Василия IV Ивановича Шуйского. Восстание против него населения южнорусских и поволжских уездов Российского государства. Социальные противоречия как движущая сила в гражданской войне. Повстанческое войско Ивана Болотникова. Лжедмитрий II и его поход под Москву. Участие в движении самозванца отрядов из Речи Посполитой. Поддержка самозванца в центральных и северо-западных уездах страны. Оборона Троице-Сергиева монастыря. Русско-шведский договор о военном союзе. Официальное вступление Речи Посполитой в войну против Российского государства. Оборона Смоленска. Разгром Тушинского лагеря Лжедмитрия II. Низложение царя Василия Шуйского. Иностранная интервенция как составная часть Смутного времени. Кульминация Смуты. Договор о передаче престола польскому королевичу Владиславу. Договоры 1610 г. об избрании на престол королевича Владислава: перспектива ограничения царской власти боярской аристократией. Споры ученых о возможности включения России в русло централизованноевропейской (польской) политической модели. Подъем национально-освободительного движения. Формирование Первого ополчения. Образование Второго ополчения. Освобождение столицы. Земский собор 1613 г. Избрание на престол Михаила Федоровича Романова: консенсус или компромисс? Тема 5. Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Культура России в XVI–XVII вв. Политическое развитие Московского государства. Царь Михаил Федорович. Царь Алексей Михайлович. Укрепление абсолютистских тенденций. Соборное уложение 1649 г. — общерусский свод законов. Укрепление приказной системы государственного управления. Ослабление позиций Боярской думы. Прекращение созывов Земских соборов. Патриарх Никон. Спор о взаимоотношениях «священства и царства». Церковная реформа и раскол Русской православной церкви. Старообрядчество. Царь Федор Алексеевич. Отмена местничества. Внешняя политика. Восстановление утраченных в Смутное время позиций на международной арене. Смоленская война с Речью Посполитой. Усиление национального, социального и религиозного гнета на украинских и белорусских землях в составе Речи Посполитой. Восстание под руководством Богдана Хмельницкого. Переяславская рада и решение о включении украинских земель в состав Российского государства. Русско-польская война. Андрусовское перемирие. Возвращение Смоленских и Северских земель в состав России, присоединение Левобережной Украины и Киева.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к докладу-презентации и дискуссии

#### **6. Россия в эпоху преобразований Петра I. 7. Эпоха «дворцовых переворотов». 1725–1762 гг. 8. Россия во второй половине XVIII в. Эпоха Екатерины II. Русская культура XVIII в.**

Тема 6. Россия в эпоху преобразований Петра I Необходимость преобразований. Методы, средства, принципы, цели реформ. Проблема цены преобразований. Вопросы о программе и плановости преобразований. Перемены в структуре российского общества. Консолидация служилых чинов по отечеству в единое дворянское сословие («шляхетство»): причины трансформации его прав и обязанностей. Указ о единонаследии. Табель о рангах. Политика по отношению к купечеству и городу: расширение самоуправления и усиление налогового гнета («налоги в обмен на права»). Введение подушной подати и социальные последствия этой реформы. Упорядочивание крестьянского сословия и его новая стратификация: владельческие, государственные и дворцовые крестьяне. Рекрутские наборы. Общее и особенное в положении различных слоев общества в европейских странах и России. Преобразования в области государственного управления. Реформы местного управления. Основные принципы и результаты: усиление самодержавной власти, централизация, развитие бюрократии. Пропаганда и практика этицизма. Последовательное внедрение принципа регулярства. Генеральный регламент и регламенты коллегий. Табель о рангах и ее роль в реализации принципа личной выслуги в бюрократии и в армии. Отличия за заслуги на службе государству. Прекращение деятельности Боярской думы, временные органы совещательного характера. Образование Сената, возрастание его роли в системе центрального управления. Приказная система в правление Петра I и ее угасание. Учреждение коллегий: усиление централизации управления с одновременным использованием принципа коллегиальности принятия решений. Реформы местного управления. Первая и вторая областные реформы. Расширение самоуправления в городах (от «бурмистрской» реформы к созданию Главного магистрата). Использование опыта европейских государств в преобразовании управления. Основание Санкт-Петербурга, становление его в качестве столицы Российской империи. Военная реформа Петра I. Строительство регулярной армии. Рекрутские наборы. Создание военного флота. Внешняя политика Петра I. Международное положение России к концу XVII в. и основные задачи ее внешней политики. «Вечный» мир с Польшей и русско-турецкая война 1686–1700 гг. Крымские походы. Изменение главного вектора внешней политики России на рубеже XVII и XVIII вв. Борьба за выход к Балтике — главная внешнеполитическая задача Петра I. Северная война 1700–1721 гг. победы российской армии: взятие Нотебурга, Дерпта, Нарвы, Риги; битва при деревне Лесной. Полтавская битва и ее историческое значение. Победы флота у мыса Гангут и острова Гренгам. Ништадтский мир и его итоги. Восточная политика Петра I. Прутский поход 1711 г. Каспийский поход 1722–1723 гг. Поиски путей в Индию. Нормализация взаимоотношений с Китаем. Реформы в дипломатической сфере. Экономическое развитие. Политика меркантилизма и протекционизма, ее специфика для России. Внутренняя и внешняя торговля. Социальный протест. Государство и церковь в эпоху Петра I. Преобразования в области культуры и быта. Интенсивное развитие светской культуры. Активизация западноевропейских культурных заимствований. Перестройка



повседневной жизни горожан и знати по европейскому образцу. Изменение положения женщин. Появление светских праздников и развлечений. Распространение стиля барокко. Перенесение на русскую почву западной архитектуры, живописи и музыки. Развитие образования и создание условий для научных исследований и их начало. Открытие первого высшего учебного заведения — Славяно-греко-латинской академии — и ее значение в развитии просвещения в эпоху Петра I. Создание светских учебных заведений. Перевод научной литературы. Начало научного коллекционирования (Кунсткамера), указ о создании Академии наук. Дискуссии о результатах и историческом значении реформ Петра I. Тема 7. Эпоха «дворцовых переворотов». 1725-1762 гг. Вопрос о продолжении преобразований Петра I его преемниками. Сохранение основных параметров курса внутренней и внешней политики, определенной Петром I. Предпосылки и основные факторы политической нестабильности в России после Петра I. Незавершенность преобразований в системе управления. Роль армии и гвардии. Фаворитизм. Неопределенность в престолонаследии. «Верхушечный» характер перемен во власти. Группировки внутри политической элиты в борьбе за власть. Противостояние «старой» и «новой» знати. Приверженцы различных ветвей правящей династии. Насильственная смена правящих монархов (свержение Иоанна Антоновича и Петра III), отстранение от власти фактических правителей А.Д. Меншикова, Э.И. Бирона. Приход к власти Анны Иоанновны, «затейка верховников», попытка ограничения самодержавия, цели ее сторонников и причины провала. Правление Анны Иоанновны, особенности ее внутренней политики. «Бироновщина» — суть явления, вопрос о «немецком засилье». Правление Елизаветы Петровны. Укрепление позиций дворянства. Меры в сфере экономики (распространение монополий, отмена внутренних торговых пошлин, учреждение дворянского и купеческого банков, протекционизм во внешней торговле, налоговая политика). Петр III — результаты его кратковременного правления в сфере внутренней политики, «Манифест о вольности дворянской». Внешнеполитические акции Петра III. Недовольство его политикой в среде российского дворянства, армии, церкви. Причины свержения Петра III. Тема 8. Россия во второй половине XVIII в. Эпоха Екатерины II. Русская культура XVIII в. XVIII век — век Просвещения. Понятие «Просвещение». Трансформация абсолютных монархий. Модернизация как переход от традиционного к индустриальному обществу. Запад и Восток в XVIII в.: многообразие цивилизаций, их сходство и различия. Россия — «мост» между Западом и Востоком. Проблема «равновесия» в рамках европейского «концерта» держав, устойчивые союзы, противоречия и конфронтация. Колониальный период в истории Северной Америки. Война английских колоний за независимость. Образование Соединенных Штатов Америки. Французская революция конца XVIII в. Традиционные общества Востока в условиях европейской колониальной экспансии. Вопрос о просвещенном абсолютизме в России. Взгляды российских мыслителей по актуальным политическим и социальным проблемам. Журналы и публицистика. Уложенная комиссия 1767–1769 гг. Укрепление самодержавной власти: идеология и практика. Реформа Сената, эволюция центральных отраслевых органов управления. Губернская реформа Екатерины II. Основное содержание: создание отдельных от администрации судебных органов, отраслевые учреждения на местах, привлечение сословий к местному управлению. Крепостное хозяйство и крепостное право в системе хозяйственных и социальных отношений. Положение крестьянства и права владельцев крепостных крестьян. Обострение социальных противоречий. Восстание под предводительством Емельяна Пугачева. Формирование сословной структуры российского общества. Положение дворянства: привилегии «благородного сословия» и политика правительства по укреплению роли дворянства в качестве господствующего сословия. Взаимоотношения государства и церкви. Секуляризация церковных владений, ее последствия для дальнейшей жизни монастырей. Национальная и конфессиональная политика Российской империи. Политика по отношению к старообрядцам, лицам инославных и нехристианских конфессий. Включение в состав российского дворянства представителей верхушки нерусских народов и территорий, вошедших в состав империи. Ликвидация Гетманства на Левобережной Украине, Запорожской Сечи. Сибирь в XVIII в. Освоение Северо-Западной Америки. Создание Российско-Американской компании. Экономическая политика правительства. Развитие промышленности и торговли в условиях сохранения крепостнического режима. Появление ассигнаций. Промышленные предприятия: их владельцы, характер применяемой рабочей силы. Оброчная и барщинная форма крепостного хозяйства, их взаимосвязь с развитием рынка и крупного производства. Отходничество крестьян. Наемный труд на купеческих и крестьянских мануфактурах, формирование капиталистического уклада в промышленности. «Капиталисты» крестьяне. Развитие инфраструктуры экономики. Ярмарки и их роль в развитии внутреннего рынка. Транспортные коммуникации: «почтовые» дороги, водно-транспортные системы. Россия в системе европейского и мирового рынка. Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в. Россия — как одна из ведущих держав на международной арене. Упрочение ее статуса, признание ее в качестве империи. Основные цели Российской империи во внешней политике. Предпосылки продвижения России к Черному морю: обеспечение безопасности юго-западных границ, освоение территорий Приазовья и Причерноморья, развитие российской внешней торговли через Черное море, укрепление влияния России на Балканах. Войны с Османской империей и их результаты. Освоение Новороссии, заселение края, развитие сельского хозяйства и промышленности, строительство новых городов и портов, деятельность российской администрации, развитие русской культуры. Политика России по отношению к Речи Посполитой. Участие России в разделах Речи Посполитой. Вхождение в состав России Правобережной Украины, Белоруссии и Литвы. Россия в Семилетней войне. Россия и революция во Франции. Павел I. Основные черты, особенности и цели его внутренней политики. крепление самодержавия путем усиления личной власти императора, укрепления полиции, бюрократии. Политика по отношению к дворянству, крестьянству, крепостному праву. Указ «о трехдневной барщине». «Акт о престолонаследии». Внешняя политика Павла I. крепление самодержавия путем усиления личной власти императора, укрепления полиции, бюрократии. Политика по отношению к дворянству, крестьянству, крепостному праву. Указ «о трехдневной барщине». «Акт о престолонаследии». «Установление о российских императорских орденах». Дворцовый переворот 1801 г. Идеология Просвещения и ее влияние на развитие русской культуры XVIII в. Школа и образование в России в XVIII в. Культура разных сословий. Российская наука в XVIII в. Новые веяния в русском искусстве.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Тема 6. Россия в эпоху преобразований Петра I Внешняя политика Петра I. Международное положение России к концу XVII в. и основные задачи ее внешней политики. «Вечный» мир с Польшей и русско-турецкая война 1686–1700 гг. Крымские походы. Изменение главного вектора внешней политики России на рубеже XVII и XVIII вв. Борьба за выход к Балтике — главная внешнеполитическая задача Петра I. Северная война 1700–1721 гг. победы российской армии: взятие Нотебурга, Дерпта, Нарвы, Риги; битва при деревне Лесной. Полтавская битва и ее историческое значение. Победы флота у мыса Гангут и острова Гренгам. Ништадтский мир и его итоги. Восточная политика Петра I. Прутский поход 1711 г.

Каспийский поход 1722–1723 гг. Поиски путей в Индию. Нормализация взаимоотношений с Китаем. Реформы в дипломатической сфере. Тема 7. Эпоха «дворцовых переворотов». 1725–1762 гг. Приход к власти Анны Иоанновны, «затейка верховников», попытка ограничения самодержавия, цели ее сторонников и причины провала. Правление Анны Иоанновны, особенности ее внутренней политики. «Бироновщина» — суть явления, вопрос о «немецком засилье». Петр III — результаты его кратковременного правления в сфере внутренней политики, «Манифест о вольности дворянской». Внешнеполитические акции Петра III. Недовольство его политикой в среде российского дворянства, армии, церкви. Причины свержения Петра III. Тема 8. Россия во второй половине XVIII в. Эпоха Екатерины II. Русская культура XVIII в. Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в. Россия — как одна из ведущих держав на международной арене. Упрочение ее статуса, признание ее в качестве империи. Основные цели Российской империи во внешней политике. Предпосылки продвижения России к Черному морю: обеспечение безопасности юго-западных границ, освоение территорий Приазовья и Причерноморья, развитие российской внешней торговли через Черное море, укрепление влияния России на Балканах. Войны с Османской империей и их результаты. Освоение Новороссии, заселение края, развитие сельского хозяйства и промышленности, строительство новых городов и портов, деятельность российской администрации, развитие русской культуры. Политика России по отношению к Речи Посполитой. Участие России в разделах Речи Посполитой. Вхождение в состав России Правобережной Украины, Белоруссии и Литвы. Россия в Семилетней войне. Россия и революция во Франции.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту Подготовка к контрольной работе

### **9. Российская империя в первой половине XIX в. 10. Время Великих реформ в России. Европа и мир в XIX в. 11. Россия на пороге XX в. Первая русская революция. Российская империя в 1907–14 гг. Первая мировая война и Россия**

Тема 9. Российская империя в первой половине XIX в. Правительственный конституционализм начала XIX в. «Блистательный век» Александра I: задуманное и осуществленное. Интеллектуальные последствия Французской революции конца XVIII в.: кризис Просвещения. Становление концепции национального государства. «Негласный комитет» и «Непременный совет». Проекты реформ Сперанского и их реализация. Административные преобразования: учреждение министерств, реформа Государственного совета, рекрутирование нового чиновничества. Российские реалии и французские образцы. Европейская идея. Н. М. Карамзин и первые шаги русского консерватизма. Россия в системе международных отношений. Отечественная война 1812 г. Заграничные походы русской армии. Характер, последствия и итоги Наполеоновских войн. Роль России в освобождении Европы от наполеоновской гегемонии. Венский конгресс и становление «европейского концерта». Российская империя и новый расклад сил в Европе. Политическая концепция легитимизма. Идеи основания и политическая роль «Священного союза» монархов. Политическая реакция второй половины царствования Александра I. Социальная эволюция российского «общества»: количественные и качественные показатели. Революционизм в Европе. Соединенные Штаты Америки. Экспансия американского фронта на Запад. «Доктрина Монро». Формирование традиций радикализма в России. Декабризм как политическая мысль и политическое действие. Опыт военного переворота в Испании: модель военной революции. Причины зарождения движения декабристов. Первые декабристские организации. «Конституция» Н. М. Муравьева и «Русская правда» П. И. Пестеля: два альтернативных осмысления будущего России. Восстания на Сенатской площади и на Украине. Значение событий на Сенатской площади 14 декабря 1825 г. для последующего царствования Николая I. Государственный строй в николаевской России. Роль Собственной Его Императорского Величества Канцелярии в процессе выработки правительственных решений. Кодификация законодательства. Становление юридического образования в России. Крестьянский вопрос в царствование Николая I: секретные комитеты. Деятельность П. Д. Киселева в качестве министра государственных имуществ. «Киселевская реформа» государственных крестьян. Экономическое развитие второй четверти XIX в. Дискуссия о кризисе крепостного хозяйства. Финансовые преобразования Е. Ф. Канкрин: первоначальный успех и последовавшие трудности. Русская общественная мысль второй четверти XIX в. Общественная мысль в России и немецкая классическая философия. Триада С. С. Уварова как государственная идеология: поиск формулы национальной идентичности. Концепция «народности». Общественные настроения в николаевское царствование. Славянофильство и западничество. Перемены во внешнеполитическом курсе во второй четверти XIX в. Русско-иранская война (1826–1828). Политика России в восточном вопросе. Русско-турецкая война (1828–1829). Война на Северном Кавказе: причины, этапы, последствия. Россия и европейские революции. Российская империя второй четверти XIX в. и европейский консерватизм. Крымская война. Синопское сражение. Севастопольская оборона. Парижский мирный договор. Развитие культуры и искусства в России в первой половине XIX в. Реформа народного просвещения в эпоху Александра I. Появление сети университетов. Развитие технических учебных заведений при Николае I. Тема 10. Время Великих реформ в России. Европа и мир в XIX в. Становление индустриальной цивилизации. Промышленный переворот в XIX в. Технический прогресс. Изменение роли аристократии, эволюция положения крестьянства. Новый статус буржуазии. Появление среднего класса, рождение индустриального общества. Возникновение организованного рабочего движения. Политика и общество. Утверждение конституционных и парламентских монархий. Развитие политических идеологий (консерватизм, либерализм, научный социализм). Профсоюзное движение. Империи и национальные государства. Ведущие страны Европы и мира во второй половине XIX в. Внутренняя и внешняя политика Наполеона III. Французская республика. Парижская коммуна. Викторианская эпоха в Великобритании. Колониальная экспансия в Азии и Африке. Германской империи. Внутренняя и внешняя политика Бисмарка и новый политический курс Вильгельма II. Дуалистическая монархия Австро-Венгрия. Эпоха Рисорджименто в Италии. Гражданская война Севера и Юга в США. Общества и страны Востока в условиях европейской колониальной экспансии. Россия после Крымской войны. Поражение в войне и общественное мнение середины XIX в. Великие реформы Александра II как модернизационный проект. Складывание новых отношений власти и общества: отмена крепостной зависимости крестьянства, введение земств, реформа городского самоуправления, Судебные уставы 1864 г. Университетский устав 1863 г. Временные правила о цензуре и печати 1865 г. Крестьянская реформа 1861 г.: причины, этапы подготовки, последствия. Модернизация социальной структуры российского общества как политический фактор второй половины XIX в. Бюрократия и «аристократическая оппозиция». Трансформация правительственного курса. Судебные преобразования 1870-х гг. Военная реформа Д. А. Милютин. Политический кризис конца 1870-х гг. Общественное брожение и поиск модели выхода из кризиса. Социальные и экономические последствия Великих реформ. Крестьянская община в меняющейся России: ее значение в ходе проведения крестьянской реформы 1861 г. Правовой статус крестьянина после реформы 1861 г. Индустриализация и урбанизация. Развитие железнодорожной сети. Складывание новых социальных групп. Появление рабочего вопроса в России. Трансформация общественной среды в 1860–1870-х гг.

Появление новых страт и институтов, рост периодической печати. Земское движение: лидеры, формы организации. Идеологические поиски второй половины XIX в. Классический либерализм в странах Западной Европы. Русский классический либерализм. Земский либерализм. Западноевропейский и русский консерватизм. Феномен империи в Новое время. Типологизация империй. Империи морские и континентальные. Россия как континентальная империя. Взаимодействие европейских империй (Романовых, Габсбургов, Гогенцоллернов, Османов). Империя и национальное государство: проблема соотношения. Принципы национальной политики Российской империи. Особенности управления окраинами. Имперский центр и региональные элиты; их интеграция в общероссийскую. Россия как многоконфессиональное государство. Самоопределение России в условиях менявшейся Европы. Европейское направление внешней политики в годы царствования Александра II. Новое соотношение сил как результат образования больших европейских держав (Германии и Италии). Новые акценты российской дипломатии: политика России в Средней Азии, ее включение в состав Российской империи. Конкуренция России и Великобритании. Взаимоотношения Российской империи с дальневосточными государствами (Китаем и Японией). Панславизм и славянский вопрос. Внешняя политика и общественное мнение конца 1870-х гг. Русско-турецкая война (1877–1878): цена победы. Берлинский конгресс: вынужденные уступки или дипломатическое поражение? Внешнеполитический курс в царствование Александра III. Нарастающие конфликты с Германской империей. Русско-французское сближение. Становление блоковой системы в Европе конца XIX — начала XX в. Кризис «европейского концерта». Складывание революционной традиции в России. Утопический социализм в странах Западной Европы. Становление и развитие западноевропейского марксизма. Русское народничество. Революционный террор конца 1870 — начала 1880-х гг. Попытки диалога власти и общества в 1878–1881 гг. Убийство народовольцами императора Александра II. Начало царствования Александра III. Концепция «народной монархии» как основополагающий элемент официальной идеологии 1880–1890-х гг. Голод 1891–1892 гг. и кампания помощи голодающим: важная веха в истории общественного движения в России. Особенности русского марксизма рубежа XIX–XX вв. Складывание Российской социал- демократической рабочей партии (РСДРП). Роль К. П. Победоносцева в первые годы царствования Александра III. Положение о мерах к охранению государственного порядка 1881 г.: «конституция Российской империи». Университетский устав 1884 г. Цензурная политика. Земское положение 1890 г. Городское самоуправление. Национальная политика в царствование Александра III. Экономический рост 1890-х гг.: причины и масштабы. Влияние на систему образования реформ Александра II. Основные направления развития и достижения мировой науки. Вклад российских ученых в развитие мировой науки. Культура и искусство Европы и Северной Америки в XIX в. Развитие культуры и искусства в России во второй половине XIX в. Тема 11. Россия на пороге XX в. Первая русская революция. Российская империя в 1907–14 гг. Первая мировая война и Россия. Начало царствования Николая II: общественные настроения, ожидания. Зарождение политических организаций и партий в России в конце XIX — начале XX в. Становление протопартийной системы. Характер и масштабы леворадикального движения. Второй съезд РСДРП: концепция партии нового типа. Нарастание политического кризиса. Деятельность В. К. Плеве в качестве министра внутренних дел. Бюрократия и политический террор. «Полицейский социализм». Банкетная кампания. Образование колониальных империй XIX — начала XX в. Столкновение интересов «великих держав» в Африке и Азии. Стремление России укрепить свои позиции на Дальнем Востоке. Взаимоотношения России и Японии. Русско-японская война. Складывание военно-политических блоков в Европе. Колониальная политика европейских государств. Мирные инициативы России и Первая Гаагская мирная конференция. Обострение международных отношений в начале XX в. Первая русская революция. Политическое движение в России и европейское общественное мнение. Специфика массового движения 1905 г. Всеобщая октябрьская политическая стачка. Манифест 17 октября 1905 г. и его последствия. Особенности российского конституционализма. Проблема государственного строя Российской империи в 1906–1917 гг. в публицистике начала XX в. и историографии. Основные государственные законы 23 апреля 1906 г. Деятельность I Думы. II Государственная Дума и ее роспуск. Итоги Первой русской революции. Партийная система России 1905–1917 гг. Социалистическое движение в условиях Первой русской революции. Российский либерализм начала XX в. Правомонархическое движение 1905–1917 гг. Государственный совет в политической системе Российской империи. Государственная дума и традиции европейского парламентаризма. Динамика изменений состава Государственной думы. Аграрная реформа Столыпина: замысел, механизмы осуществления, последствия. Реформы П. А. Столыпина в политико-правовом измерении. Подготовка к большой европейской войне. Начало Первой мировой войны и российское общественное мнение. Этапы военных действий на Восточном фронте. Социальные последствия Мировой войны. Рост влияния общественных организаций: Всероссийский земский союз, Всероссийский союз городов, Земгор. Первая мировая война и трансформация политической системы России. Формирование Прогрессивного блока, его требования. Продовольственный кризис в Петрограде. Общественные ожидания революции. Нарастание политических противоречий в январе – феврале 1917 г. Развитие культуры и искусства в России в начале XX в.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Тема 9. Российская империя в первой половине XIX в. Правительственный конституционализм начала XIX в. «Блистательный век» Александра I: задуманное и осуществленное. Интеллектуальные последствия Французской революции конца XVIII в.: кризис Просвещения. Становление концепции национального государства. «Негласный комитет» и «Непременный совет». Проекты реформ Сперанского и их реализация. Административные преобразования: учреждение министерств, реформа Государственного совета, рекрутирование нового чиновничества. Российские реалии и французские образцы. Европейская идея. Н. М. Карамзин и первые шаги русского консерватизма. Государственный строй в николаевской России. Роль Собственной Его Императорского Величества Канцелярии в процессе выработки правительственных решений. Перемены во внешнеполитическом курсе во второй четверти XIX в. Русско-иранская война (1826–1828). Политика России в восточном вопросе. Русско-турецкая война (1828–1829). Война на Северном Кавказе: причины, этапы, последствия. Россия и европейские революции. Российская империя второй четверти XIX в. и европейский консерватизм. Крымская война. Синопское сражение. Севастопольская оборона. Парижский мирный договор. Тема 10. Время Великих реформ в России. Европа и мир в XIX в. Великие реформы Александра II как модернизационный проект. Складывание новых отношений власти и общества: отмена крепостной зависимости крестьянства, введение земств, реформа городского самоуправления, Судебные уставы 1864 г. Университетский устав 1863 г. Временные правила о цензуре и печати 1865 г. Крестьянская реформа 1861 г.: причины, этапы подготовки, последствия. Модернизация социальной структуры российского общества как политический фактор второй половины XIX в. Бюрократия и «аристократическая оппозиция». Трансформация правительственного курса. Судебные преобразования 1870-х гг. Военная реформа Д.А. Милютин. Политический кризис

конца 1870-х гг. Общественное брожение и поиск модели выхода из кризиса. Социальные и экономические последствия Великих реформ. Крестьянская община в меняющейся России: ее значение в ходе проведения крестьянской реформы 1861 г. Правовой статус крестьянина после реформы 1861 г. Тема 11. Россия на пороге XX в. Первая русская революция. Российская империя в 1907–14 гг. Первая мировая война и Россия. Партийная система России 1905–1917 гг. Социалистическое движение в условиях Первой русской революции. Российский либерализм начала XX в. Правомонархическое движение 1905–1917 гг. Государственный совет в политической системе Российской империи. Государственная дума и традиции европейского парламентаризма. Динамика изменений состава Государственной думы. Аграрная реформа Столыпина: замысел, механизмы осуществления, последствия. Реформы П. А. Столыпина в политико-правовом измерении. Подготовка к большой европейской войне. Начало Первой мировой войны и российское общественное мнение. Этапы военных действий на Восточном фронте. Социальные последствия Мировой войны. Рост влияния общественных организаций: Всероссийский земский союз, Всероссийский союз городов, Земгор. Первая мировая война и трансформация политической системы России. Формирование Прогрессивного блока, его требования. Продовольственный кризис в Петрограде. Общественные ожидания революции. Нарастание политических противоречий в январе – феврале 1917 г. Развитие культуры и искусства в России в начале XX в.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту Подготовка к контрольной работе

## **12. Великая российская революция (1917–1922) и ее основные этапы. 13. Советский Союз в 1920-е–1930-е гг.**

Тема 12. Великая российская революция (1917–1922) и ее основные этапы Кризис 1917 г. Причины революционного кризиса 1917 г. Первая мировая война как фактор революции. Нарастание насаивавшихся друг на друга экономических затруднений: продовольственный, транспортный, топливный кризисы. Общественные настроения, отношение разных слоев общества и политических партий к власти и ее институтам накануне 1917 г. Конфликт между правительственными структурами и Государственной думой. Усталость широких кругов общества от войны. Вопрос о неизбежности революции. Свержение самодержавия и попытки выхода из политического кризиса. Причины и формы взаимодействия Петросовета и Временного правительства. Позиция лидеров российских социалистических партий по отношению к Временному правительству. Приказ № 1 и его влияние на армию. Основные направления политики Временного правительства. Политика большевиков по отношению к Временному правительству и ее динамика. Июльский кризис, конец Двоевластия, «Корниловский мятеж» и его подавление. Нарастание экономических трудностей, радикализация широких народных масс, рост влияния большевиков. Свержение Временного правительства, захват власти большевиками в октябре 1917 г. Значение «Декрета о мире» и «Декрета о земле». Осень 1917 — весна 1918 гг. — «Триумфальное шествие советской власти» или «Эшелонный период Гражданской войны»? Гражданская война как особый этап революции. Причины Гражданской войны. Срыв и разгон Учредительного собрания. Создание советской республики. Национальный вопрос и сепаратистские движения. Формирование советской государственности: Совет народных комиссаров, Высший совет народного хозяйства и местные совнархозы. Создание ВЧК. Споры вокруг национализации промышленности. Конституция РСФСР 1918 г. Брестский мир и борьба вокруг его заключения. Создание РККА. Военспецы. Основные фронты Гражданской войны и военные действия на них. Интервенция иностранных войск. Идеология Белого движения и важнейшие антибольшевистские правительства. Красный и белый террор. Национальная политика «красных» и «белых» в ходе Гражданской войны. Создание Украинской, Белорусской, Азербайджанской, Армянской и Грузинской советских социалистических республик. Советско-польская война и ее результаты. Финальный этап Гражданской войны: поражение П.Н. Врангеля, окончание крупномасштабной Гражданской войны в России и постепенный переход в 1921–1922 гг. правительства большевиков к задачам мирного времени. Военные действия в Закавказье, Туркестане и на Дальнем Востоке. Дальневосточная республика. Военно-стратегические причины победы советских войск. Социально-экономические преобразования большевиков в годы Гражданской войны. Политика «Военного коммунизма». Массовая национализация промышленности, «главизм». Продразверстка и продотряды. Карточное распределение, сокращение сферы обращения денег. Советские идеологические и культурные новации периода Гражданской войны. Тема 13. Советский Союз в 1920-е–1930-е гг. Революционная волна в Европе и мире после Первой мировой войны. Крах империй и образование новых государств. Ноябрьская революция в Германии. Веймарская республика. Образование республики в Турции и кемализм. Версальско-вашингтонская система. Унижение Германии. Формирование мирового порядка под англо-французской гегемонией. Страны Запада в 1920-е гг. Реакция на «революционную волну». Послевоенная стабилизация. Рост влияния социалистических партий и профсоюзов. Советская Россия на исходе Гражданской войны. Социально-политические и экономические результаты «Военного коммунизма». Перетекание реальных властных полномочий от органов советской власти к партийным структурам. Экономическая разруха. Размывание слоя кадровых рабочих — сокращение основной социальной базы советской власти. Значительное сокращение посевных площадей. Голод 1921–1922 гг. Изъятие церковных ценностей и преследование служителей культа. Нарастание социальной напряженности. Крестьянские восстания в Сибири, Поволжье и на Тамбовщине. Кронштадтское восстание. Переход к Новой экономической политике. Важнейшие преобразования в рамках НЭПа. Переход от продразверстки к продналогу. Поощрение в сельской местности создания сельхозартелей и ТОЗов. Разрешение в мелкой промышленности частно-коммерческих отношений. Объединение крупной государственной промышленности в хозрасчетные тресты и синдикаты. Иностранные концессии. Стимулирование кооперации. Финансовая реформа 1922–1924 гг. и общее оздоровление финансовой системы. Создание СССР. Предпосылки и причины объединения советских республик. Создание ЗСФСР. Спор по поводу «автономизации» и «федерализации». Роль В.И. Ленина в создании СССР по варианту «федерализации». Образование СССР и принятие конституции СССР 1924 г. Образование новых союзных республик в Закавказье и Средней Азии. Политика «коренизации» и ее результаты. Вопрос о фактической степени централизации Советского Союза. Политическая борьба в СССР в 1920-е гг. Создание ОГПУ. Ликвидация небольшевистских партий и установление однопартийной политической системы. Смерть В.И. Ленина и борьба за «ленинское наследство». Победа И. В. Сталина и его сторонников над оппозицией. Окончательное превращение партии большевиков во властную структуру. Результат политической борьбы в высших эшелонах советского руководства к концу 1920-х гг. Социальная политика и ее реализация в 1920-е гг. Политика государства в области материнства и детства. Борьба с беспризорностью. Эмансипация женщин. Становление государственной системы здравоохранения. Социальные «лифты». Положение рабочих — биржи труда и проблема текучести. Феномен «лишенцев». Деревенский социум: бедняки, середняки и кулаки. Вопросы общественной морали. Политика советского руководства по отношению к церкви. Пропаганда атеизма. Культурное развитие в 1920-е гг. Политика ликвидации безграмотности и ее практические результаты к концу десятилетия. Свертывание НЭПа. Итоги экономического развития СССР к середине 1920-х гг. «Восстановительный рост» — его плюсы и

минусы. Дискуссия по поводу форм и темпов индустриализации. Противостояние «Генеральной линии» и «Левого уклона». Основные причины отказа от НЭПа в конце 1920-х гг. «Великий перелом». Переход к политике форсированной индустриализации. Формирование директивно-плановой экономики как механизма мобилизации материальных и трудовых ресурсов. Выбор между приоритетным развитием группы отраслей «А» или «Б». Переход к политике массовой коллективизации. «Раскулачивание» и создание системы МТС. Массовый голод в СССР в 1932–1933 гг. Наиболее значимые стройки первых пятилеток. Возникновение в СССР новых отраслей промышленности. Освоение зарубежных технологий и использование иностранных специалистов. Влияние нарастающей международной напряженности на темпы и приоритеты индустриализации. Милитаризация экономики Советского Союза, первоочередное развитие оборонных производств. Позитивные и негативные результаты экономического развития СССР в 1930-е гг. Индустриальный рост, превращение СССР в индустриально-аграрную державу. Ликвидация безработицы. Политические процессы в СССР в 1930-х гг. Завершение складывания механизма власти единоличной власти Сталина. Завершение трансформации партии в основную властную структуру механизма управления СССР. Общее усиление идеологического контроля над обществом. Массовые политические репрессии. Советский социум в 1930-е гг. Конституция 1936 г. и ее практическое значение. Урбанизация — плюсы или минусы этого процесса. Феномен «советского человека». Возвращение к традиционным семейным ценностям. Пропаганда коллективизма и интернационализма. Массовый энтузиазм — причины и результаты. Культурная революция. Просвещение и образование в СССР в 1930-х гг. Формирование интеллигенции нового поколения. Государственный контроль над сферой искусства. Переход к патристической интерпретации отечественной истории. Внешняя политика СССР в 1920-е — 1930-е гг. Складывание Версальско-Вашингтонской системы мироустройства. Отказ советского руководства от ставки на мировую революцию и переход к концепции сосуществования с капиталистическим окружением. Попытка Запада организовать экономическую и политическую блокаду СССР. Международное значение советских социальных реформ. Договор в Рапалло и «Полоса признаний». «Военная тревога» 1927 г. и ее роль в определении советского внешнеполитического курса. Коминтерн и сеть других международных прокоммунистических организаций и их роль в продвижении советских идей в мире, подготовка иностранных политических кадров в СССР. Вступление СССР в Лигу наций. «Великая депрессия» 1929–1933 гг. на Западе и поиск выхода из кризиса. Приход к власти в Италии и Германии фашистского и нацистского режимов. СССР и попытки создания системы коллективной безопасности в Европе. Агрессия Японии в Китае. Помощь СССР республиканской Испании и Китаю.

#### **Формы контроля:**

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Тема 12. Великая российская революция (1917–1922) и ее основные этапы Кризис 1917 г. Причины революционного кризиса 1917 г. Первая мировая война как фактор революции. Нарастание насаивавшихся друг на друга экономических затруднений: продовольственный, транспортный, топливный кризисы. Общественные настроения, отношение разных слоев общества и политических партий к власти и ее институтам накануне 1917 г. Конфликт между правительственными структурами и Государственной думой. Усталость широких кругов общества от войны. Вопрос о неизбежности революции. Свержение самодержавия и попытки выхода из политического кризиса. Причины и формы взаимодействия Петросовета и Временного правительства. Позиция лидеров российских социалистических партий по отношению к Временному правительству. Приказ № 1 и его влияние на армию. Созыв и разгон Учредительного собрания. Брестский мир и борьба вокруг его заключения. Создание РККА. Военспецы. Основные фронты Гражданской войны и военные действия на них. Интервенция иностранных войск. Идеология Белого движения и важнейшие антибольшевистские правительства. Красный и белый террор. Национальная политика «красных» и «белых» в ходе Гражданской войны. Создание Украинской, Белорусской, Азербайджанской, Армянской и Грузинской советских социалистических республик. Советско-польская война и ее результаты. Тема 13. Советский Союз в 1920-е–1930-е гг. Переход к Новой экономической политике. Важнейшие преобразования в рамках НЭПа. Переход от продразверстки к продналогу. Поощрение в сельской местности создания сельхозартелей и ТОЗов. Разрешение в мелкой промышленности частно-коммерческих отношений. Объединение крупной государственной промышленности в хозрасчетные тресты и синдикаты. Иностранные концессии. Стимулирование кооперации. Финансовая реформа 1922–1924 гг. и общее оздоровление финансовой системы. Свертывание НЭПа. Итоги экономического развития СССР к середине 1920-х гг. «Восстановительный рост» — его плюсы и минусы. Дискуссия по поводу форм и темпов индустриализации. Противостояние «Генеральной линии» и «Левого уклона». Основные причины отказа от НЭПа в конце 1920-х гг. «Великий перелом». Переход к политике форсированной индустриализации. Формирование директивно-плановой экономики как механизма мобилизации материальных и трудовых ресурсов. Выбор между приоритетным развитием группы отраслей «А» или «Б». Переход к политике массовой коллективизации. «Раскулачивание» и создание системы МТС. Массовый голод в СССР в 1932–1933 гг. Наиболее значимые стройки первых пятилеток. Возникновение в СССР новых отраслей промышленности. Освоение зарубежных технологий и использование иностранных специалистов. Внешняя политика СССР в 1920-е — 1930-е гг. Складывание Версальско-Вашингтонской системы мироустройства. Отказ советского руководства от ставки на мировую революцию и переход к концепции сосуществования с капиталистическим окружением. Попытка Запада организовать экономическую и политическую блокаду СССР. Международное значение советских социальных реформ. Договор в Рапалло и «Полоса признаний». «Военная тревога» 1927 г. и ее роль в определении советского внешнеполитического курса. Коминтерн и сеть других международных прокоммунистических организаций и их роль в продвижении советских идей в мире, подготовка иностранных политических кадров в СССР. Вступление СССР в Лигу наций. «Великая депрессия» 1929–1933 гг. на Западе и поиск выхода из кризиса. Приход к власти в Италии и Германии фашистского и нацистского режимов. СССР и попытки создания системы коллективной безопасности в Европе. Агрессия Японии в Китае. Помощь СССР республиканской Испании и Китаю.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту

#### **14. Великая Отечественная война 1941–1945 гг. Борьба советского народа против германского нацизма – ключевая составляющая Второй мировой войны**

Обострение международной ситуации в конце 1930-х гг. Вооруженные конфликты на Дальнем Востоке. Широкомасштабная агрессия Японии против Китая. Мюнхенская конференция 1938 г. и ее последствия. Британско-франко-

советские переговоры в Москве и нежелание Великобритании и Франции идти на договоренности с СССР. Советско-германский договор 1939 г. (пакт Риббентропа-Молотова) и секретные протоколы к нему. Споры вокруг его значения. Присоединение к СССР Западной Украины и Западной Белоруссии, а также Бессарабии и прибалтийских республик. «Зимняя война» с Финляндией. Начало Второй мировой войны и захватническая политика Гитлера. Несостоятельность обвинений СССР в равной ответственности с Германией за развязывание войны. Оккупация нацистской Германией Польши; вступление в войну Англии и Франции; «Странная война», «линия Мажино»; захват Германией Дании и Норвегии; разгром Франции; германо-британская борьба и захват Балкан; битва за Британию. Германский план «Барбаросса». Нападение нацистской Германии на СССР. Боевые действия летом 1941 — зимой 1941/42 гг. Причины отступления советских войск. Массовый героизм советских воинов. Важнейшие сражения лета — осени 1941 г. Смоленское сражение, Киевское сражение, оборона Одессы, оборона Севастополя, Блокада Ленинграда. Победа под Москвой и ее историческое значение. Наиболее значимые решения советского правительства по организации отпора врагу. Принципиальная разница между стратегией СССР и стратегией гитлеровского Рейха. Крах немецкой стратегии блицкрига. Нацистский оккупационный режим. Политика и практика геноцида советского народа нацистами и их пособниками. Генеральный план «Ост» и замыслы гитлеровского руководства относительно населения СССР. Попытки украинских националистов наладить сотрудничество с гитлеровской администрацией. Массовые преступления гитлеровцев на временно оккупированной территории СССР. Бесчеловечное обращение гитлеровцев с советскими военнопленными. Становление партизанского движения в тылу противника. Нападение японцев на Перл-Харбор и вступление США в войну. Сражения на советско-германском фронте с весны 1942 г. до весны 1943 г. Наступление противника на Кавказ и Сталинград (план «Блау»). Строительство Волжской рокады. Сталинградские сражение — решающий акт коренного перелома в Великой Отечественной и во всей Второй мировой войне. Советское наступление зимой — весной 1943 г. Деблокирование Ленинграда. Жизнь советских граждан в тылу. Массовый трудовой героизм. Экономическое обеспечение перелома в войне. Попытки гитлеровцев наладить планомерную эксплуатацию оккупированных территорий. Расширение партизанского движения. Военные действия на Тихом океане и в Северной Африке. Сражение на Курской дуге и наступление Красной армии по всем фронтам до весны 1943 г. Курская битва и окончательный переход стратегической инициативы к Красной армии. Наступление под Ленинградом зимой 1944 г. «Битва за Днепр». Сражение на Правобережной Украине. Корсунь-Шевченковская операция. Рост выпуска военной техники в СССР, освоение новых образцов вооружений. Сотрудничество с гитлеровцами различных коллаборантов. Власов и власовцы. Национальные формирования. ОУН-УПА. Отряды СС из народов Прибалтики. Окончательное освобождение территории СССР и освободительный поход в Восточную и Центральную Европу. Важнейшие сражения: операция «Багратион», Ясско-Кишиневская операция, Висло-Одерская операция, Берлинская операция. Освобождение Праги. Капитуляция Германии. Наиболее известные факты фальсификации истории, связанные с освободительной миссией Красной армии в Европе. Начало восстановления экономики освобожденных регионов СССР. Меры по консолидации советского общества и укреплению патриотических начал в условиях войны. Культура в годы Великой Отечественной войны. СССР и союзники. Формирование Антигитлеровской коалиции. Проблема открытия «второго фронта» в Европе. Операция «Оверлорд» и наступление войск западных союзников в 1944–1945 гг. Советско-японская война 1945 г. и атомные бомбардировки японских городов со стороны США. Капитуляция Японии. Тегеранская, Ялтинская и Потсдамская конференции. Формирование основ ялтинского послевоенного мироустройства. Итоги Великой Отечественной и Второй мировой войны. Решающий вклад СССР в победу антигитлеровской коалиции. Людские и материальные потери. Изменения политической карты Европы.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Тема 14. Великая Отечественная война 1941–1945 гг. Борьба советского народа против германского нацизма — ключевая составляющая Второй мировой войны. Нападение нацистской Германии на СССР. Причины отступления советских войск. Победа под Москвой и ее историческое значение. Наиболее значимые решения советского правительства по организации отпора врагу. Принципиальная разница между стратегией СССР и стратегией гитлеровского Рейха. Крах немецкой стратегии блицкрига. Нацистский оккупационный режим. Политика и практика геноцида советского народа нацистами и их пособниками. Генеральный план «Ост» и замыслы гитлеровского руководства относительно населения СССР. Попытки украинских националистов наладить сотрудничество с гитлеровской администрацией. Массовые преступления гитлеровцев на временно оккупированной территории СССР. Бесчеловечное обращение гитлеровцев с советскими военнопленными. Сотрудничество с гитлеровцами различных коллаборантов. Власов и власовцы. Национальные формирования. ОУН-УПА. Отряды СС из народов Прибалтики. Окончательное освобождение территории СССР и освободительный поход в Восточную и Центральную Европу. Наиболее известные факты фальсификации истории, связанные с освободительной миссией Красной армии в Европе. СССР и союзники. Формирование Антигитлеровской коалиции. Проблема открытия «второго фронта» в Европе. Операция «Оверлорд» и наступление войск западных союзников в 1944–1945 гг. Советско-японская война 1945 г. и атомные бомбардировки японских городов со стороны США. Капитуляция Японии. Тегеранская, Ялтинская и Потсдамская конференции. Формирование основ ялтинского послевоенного мироустройства. Итоги Великой Отечественной и Второй мировой войны. Решающий вклад СССР в победу антигитлеровской коалиции. Людские и материальные потери. Изменения политической карты Европы.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к докладу-презентации и дискуссии

### **15. Преодоление последствий войны. Апогей и кризис советского общества. 1945–1984 гг. Мир после Второй мировой войны. 16. Период «перестройки» и распада СССР (1985–1991)**

Тема 15. Преодоление последствий войны. Апогей и кризис советского общества. 1945–1984 гг. Мир после Второй мировой войны. Послевоенное восстановление экономики. «Поздний сталинизм» (1945–1953). «Холодная война» и ее влияние на социально-экономическое развитие страны. Необходимость нового технологического рывка в свете военно-технического противостояния с Западом. «Атомный проект», переход к турбореактивному самолетостроению, развитие ракетостроения. Крупнейшие стройки десятилетия. Новый виток массовых репрессий. «Оттепель» (вторая половина 1950-х — первая половина 1960-х гг.). Борьба за власть после смерти И.В. Сталина. XX съезд КПСС. Сокращение армии, ставка на ракетные войска. Успехи в освоении космоса. Завершение в СССР процесса урбанизации и экономические последствия

этого. Поиск командой Хрущева новых методов интенсификации экономики. Практические результаты реформ. Важнейшие достижения СССР в этот период: решение жилищной проблемы, лидирующие позиции в исследованиях космоса и компьютерных технологиях. Замедление темпов роста экономики к середине 1960-х гг. Изменения в общественных настроениях. Причины отстранения Хрущева от власти. Власть и общество во второй половине 1960-х — начале 1980-х гг. Приход к власти Л.И. Брежнева. Реформа по внедрению в экономику принципов экономического стимулирования и причины ее свертывания. Взаимоотношения союзного центра и республик СССР. Возрастание роли и значения ВПК и ТЭК. Освоение нефтегазовых месторождений Западной Сибири и их значение. Строительство Байкало-Амурской магистрали. Проекты международного сотрудничества с Европой (газопровод «Дружба») и экономические санкции. СССР — вторая экономика мира. Динамика экономического развития СССР в середине 1960-х — начале 1980-х гг. по сравнению с ведущими странами Запада. Причины снижения темпов экономического развития и появления кризисных явлений к началу 1980-х гг. Отставание в производительности труда, в компьютерных технологиях, в наукоемких отраслях промышленности. Рост «теневой экономики». Ситуация в сельском хозяйстве. Причины неудач в решении продовольственной проблемы. Советское общество в период «позднего социализма». Приоритеты социальной политики. Повышение культурно-образовательного уровня и материального благосостояния граждан. Ликвидация бедности. Формирование советского «среднего класса». Рост потребительских запросов населения и обострение проблемы товарного дефицита. Принятие Конституции СССР 1977 г. Рост влияния КПСС. Увеличение привилегий номенклатуры к началу 1980-х гг. Зарождение и стремительный рост различных «неформальных» течений. Общественные настроения и критика власти. Потребительские тенденции в социуме. Рост «теневой экономики». Состояние советского социума к 1985 г. Попытки советского руководства создать новую историческую общность — «советской народ». Причины неудачи этой политики. Нарастание националистических настроений в республиках в первой половине 1980-х гг. Национальный вопрос в послевоенном СССР. Внешняя политика СССР в 1945–1985 гг. Начало «холодной войны» и формирование биполярного мира. Важнейшие причины, обусловившие советско-американское соперничество. Образование ГДР и ФРГ. СССР и война в Корее. «План Маршалла». Создание НАТО и ЕЭС. Смысл «холодной войны» как комплексного противостояния в экономической, военно-технической, дипломатической, идеологической и культурной сферах. Соотношение сил просоветского и проамериканского блоков. Образование Китайской Народной Республики. Обретение независимости странами Юго-Восточной Азии. Индия. Поиски «индийской национальной идеи». Национально-освободительное движение. Освобождение стран Африки и Азии от колониальной зависимости, движение неприсоединения, формирование стран «третьего мира», поддержка СССР национально-освободительного движения в Азии и Африке. Советско-американское соперничество в Латинской Америке. Кубинская революция. Арабские страны и возникновение государства Израиль. Позиция СССР в Арабо-израильском противостоянии. Агрессия США во Вьетнаме. Складывание системы информационного давления на СССР и его союзников. Создание СЭВ и ОВД. Политика СССР по отношению к странам социалистического содружества. Советско-китайские отношения. СССР и война во Вьетнаме. Разрядка международной напряженности в 1970-е гг. Экономическая интеграция в рамках СЭВ и ЕЭС. Усиление внешнеполитических вызовов для СССР в первой половине 1980-х гг. Развитие культуры и искусства СССР в послевоенный период. Переход к индустриальному домостроительству. Развитие телевидения. Тема 16. Период «перестройки» и распада СССР (1985–1991) Попытки реформирования СССР во второй половине 1980-х гг. Приход к властным рычагам политиков новой генерации. Поиск выхода из кризиса — «госприемка», антиалкогольная компания, Госагропром. Формирование идеологии нового курса: «ускорение», «гласность», «перестройка». Реакция населения на политику «перестройки». Политическая реформа в духе лозунга «больше социализма!» — практические результаты этой реформы, степень их соответствия заявленному лозунгу. Экономическая реформа: кооперативы и государственные предприятия с выборными директорами и СТК. Результаты этой реформы и причины, обусловившие столь негативные итоги реформирования. Перемены в отношении государства и церкви. «Парад суверенитетов» — причины и следствия. Обострение межнациональных конфликтов. «Новоогаревский процесс» и договор об учреждении Союза Суверенных Государств. Путч ГКЧП, учреждение Содружества Независимых Государств, и роспуск СССР. Непосредственные и долгосрочные последствия распада СССР. Дискуссия о причинах распада СССР и о соотношении в данном случае внешнего и внутреннего факторов. Внешняя политика периода «перестройки». «Новое мышление». Советско-американский договор о ракетах малой и средней дальности. Роспуск ОВД и СЭВ. Поэтапная сдача руководством СССР внешнеполитических позиций. Объединение Германии и вопрос о расширении НАТО на восток. «Бархатные революции» в Восточной Европе. Окончание «холодной войны». Культура СССР в период «перестройки».

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Тема 15. Преодоление последствий войны. Апогей и кризис советского общества. 1945–1984 гг. Мир после Второй мировой войны. Послевоенное восстановление экономики. «Поздний сталинизм» (1945–1953). «Холодная война» и ее влияние на социально-экономическое развитие страны. Необходимость нового технологического рывка в свете военно-технического противостояния с Западом. «Атомный проект», переход к турбореактивному самолетостроению, развитие ракетостроения. Крупнейшие стройки десятилетия. Завершение в СССР процесса урбанизации и экономические последствия этого. Поиск командой Хрущева новых методов интенсификации экономики. Практические результаты реформ. Важнейшие достижения СССР в этот период: решение жилищной проблемы, лидирующие позиции в исследованиях космоса и компьютерных технологиях. Замедление темпов роста экономики к середине 1960-х гг. Изменения в общественных настроениях. Причины отстранения Хрущева от власти. Власть и общество во второй половине 1960-х — начале 1980-х гг. Приход к власти Л.И. Брежнева. Реформа по внедрению в экономику принципов экономического стимулирования и причины ее свертывания. Взаимоотношения союзного центра и республик СССР. Возрастание роли и значения ВПК и ТЭК. Освоение нефтегазовых месторождений Западной Сибири и их значение. Строительство Байкало-Амурской магистрали. Проекты международного сотрудничества с Европой (газопровод «Дружба») и экономические санкции. СССР — вторая экономика мира. Динамика экономического развития СССР в середине 1960-х — начале 1980-х гг. по сравнению с ведущими странами Запада. Причины снижения темпов экономического развития и появления кризисных явлений к началу 1980-х гг. Отставание в производительности труда, в компьютерных технологиях, в наукоемких отраслях промышленности. Рост «теневой экономики». Ситуация в сельском хозяйстве. Причины неудач в решении продовольственной проблемы. Внешняя политика СССР в 1945–1985 гг. Начало «холодной войны» и формирование биполярного мира. Важнейшие причины, обусловившие советско-американское соперничество. Образование ГДР и ФРГ. СССР и война в Корее. «План Маршалла». Создание НАТО и ЕЭС. Смысл «холодной войны» как комплексного

противостояния в экономической, военно-технической, дипломатической, идеологической и культурной сферах. Соотношение сил просоветского и проамериканского блоков. Освобождение стран Африки и Азии от колониальной зависимости, движение неприсоединения, формирование стран «третьего мира», поддержка СССР национально-освободительного движения в Азии и Африке. Советско-американское соперничество в Латинской Америке. Кубинская революция. Арабские страны и возникновение государства Израиль. Позиция СССР в Арабо-израильском противостоянии. Агрессия США во Вьетнаме. Складывание системы информационного давления на СССР и его союзников. Создание СЭВ и ОВД. Политика СССР по отношению к странам социалистического содружества. Советско-китайские отношения. СССР и война во Вьетнаме. Разрядка международной напряженности в 1970-е гг. Экономическая интеграция в рамках СЭВ и ЕЭС. Тема 16. Период «перестройки» и распада СССР (1985-1991) Попытки реформирования СССР во второй половине 1980-х гг. Приход к властным рычагам политиков новой генерации. Поиск выхода из кризиса — «госприемка», антиалкогольная компания, Госагропром. Формирование идеологии нового курса: «ускорение», «гласность», «перестройка». Реакция населения на политику «перестройки». Политическая реформа в духе лозунга «больше социализма!» — практические результаты этой реформы, степень их соответствия заявленному лозунгу. Перемены в отношении государства и церкви. Культура СССР в период «перестройки».

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту Подготовка к контрольной работе

## **17. Россия в 1990-е гг. 18. Россия в XXI в.**

Тема 17. Россия в 1990-е гг. Экономическое и социально-политическое развитие России в 1990-х гг. Отказ от советской планово-директивной системы в сторону рыночной экономики. Команда реформаторов. Программа экономических реформ и ее реализация. Вопрос о неизбежности применения «шоковой терапии». Ваучерная приватизация — позитивные и негативные аспекты. Свобода внешней торговли, свобода выезда за рубеж, окончательное крушение железного занавеса, хождение иностранной валюты. Рост зависимости экономики от международных цен на энергоносители. Нарастание негативных последствий реформ. Безработица, деиндустриализация, «челноки», криминализация общества, падение жизненного уровня большинства населения, имущественное расслоение, формирование олигархата. Финансовые пирамиды. Залоговые аукционы. «Новые русские». Смена ценностных ориентиров. Экономический кризис 1998 г. Кризис образования и науки. Феномен «Утечки мозгов». Демографические последствия трансформационного шока. Складывание системы независимых СМИ. Использование газет и телеканалов в информационных войнах. Центробежные тенденции. Особенности политических процессов 1990-х гг. Центр и российские регионы, подписание Федеративного договора 1992 г. Борьба за восстановление конституционного порядка в Чечне. Хасавюртовские соглашения. Особенности политических процессов 1990-х гг. Б.Н. Ельцин и его окружение. Складывание и особенности многопартийности 1990-х гг. Основные политические партии и движения 1990-х гг., их лидеры и платформы. Нарастание противоречий по поводу хода и результатов реформ между президентом и Верховным Советом. Политический кризис 1993 г. и его разрешение. Принятие Конституции РФ 1993 г. Болезнь Ельцина и снижение управляемости страной. Назначение премьер-министром РФ В.В. Путина и вставшие перед ним первоочередные задачи. Победа над международным терроризмом в Чечне. Внешняя политика. Курс США и НАТО на мировую гегемонию в рамках построения однополярного мира. Начало расширения НАТО на восток. Распад Югославии. Попытки руководства РФ найти взаимоустранивающие формы сотрудничества со странами Запада. Бомбардировки США и НАТО Югославии в 1999 г. как переломный момент взаимоотношений России с Западом. Начало интеграционных процессов на постсоветском пространстве. Миротворческая миссия России в Приднестровье и Южной Осетии. Роль России в урегулировании армяно-азербайджанского конфликта из-за Нагорного Карабаха. Культура России в конце XX века. Активизация культурных контактов с Западом, засилье иностранной литературы и кинопродукции. Проникновение в Россию зарубежных благотворительных фондов, оказывавших финансовую помощь в обмен на идеологическую лояльность. Бурный рост шоу-бизнеса и индустрии развлечений. Коммерциализация кино и телевидения. Тема 18. Россия в XXI в. Основные тенденции, проблемы и противоречия мировой истории начала XXI в. Постиндустриальное общество. Интернет. Информационная революция. Информационная экономика. Экономические кризисы. Глобализация и региональная интеграция. Интеграционные процессы в Евразии, Тихоокеанском и Атлантическом регионах. Новые социальные и культурные проблемы. Проблемы климата, экологии и демографии. Межэтнические конфликты. Миграционный кризис. Пандемия. Нарастание разрыва между богатыми и бедными. Новая научная картина мира. Особенности внутри- и внешнеполитического развития отдельных стран Европы и США. Интеграционные процессы в мире. Модернизационные процессы в странах Латинской Америки, Азии и Африки в конце XX в. — начале XXI века. Государства на постсоветском пространстве в Европе и Азии. Интеграционные процессы в Евразии. Проблемы формирования новой системы международных отношений. Борьба с международным терроризмом. Стремление США установить свою монополию в мире. Расширение НАТО и Европейского союза на восток. Возрастание роли Китая на международной арене. Восстановление лидирующих позиций России в международных отношениях. Последовательное отстаивание Россией концепции многополярного мира. Экономическое и социально-политическое развитие страны в начале XXI в. Избрание в 2000 г. В. В. Путина президентом России. Приоритеты нового руководства страны. Преодоление противостояния парламента и правительства. Укрепление «вертикали власти», создание федеральных округов. «Равноудаление» бизнеса от власти. Восстановление в Чечне конституционного порядка. Разграничение властных полномочий федерального центра и регионов. Приведение местного законодательства в соответствие с федеральным. Переизбрание В.В. Путина президентом в 2004 г., главные положения его политической программы. Рост устойчивости политической системы России, консолидация ведущих политических сил страны. Борьба с терроризмом на территории РФ. Избрание в 2008 г. президентом РФ Д. А. Медведева, деятельность В. В. Путина на посту председателя Правительства. Принятие новой военной доктрины (2010). Переизбрание В. В. Путина президентом РФ в 2012 и 2018 гг. Конституционный референдум 2020 г. Устойчивый экономический рост. Курс на сбалансированный бюджет, минимизацию инфляции, повышение уровня жизни населения, технологическую модернизацию. Снижение роли нефтегазовых доходов в бюджете страны. «Цифровой прорыв» — стремительное проникновение цифровых технологий во все отрасли жизни. Распространение в России различных социальных сетей, формирование интернет-сегмента экономики. Политика построения инновационной экономики. Технопарки. Инновационный центр «Сколково». Восстановление научного потенциала. Крупнейшие инфраструктурные проекты. Пропаганда спорта и здорового образа жизни. Государственная программа повышения рождаемости. Политика борьбы с «цифровым неравенством». перевооружение армии. Влияние международных санкций, введенных в 2014–2022 гг. на экономику России. Общие результаты социально-экономического развития РФ в 2000–2022 гг. Внедрение в России «Болонской системы» образования. Система ЕГЭ. Миграционная политика



РФ, рост продолжительности жизни и уровня рождаемости. Демографические итоги первого десятилетия XXI в. Пандемия КОВИД и ее влияние на экономику России. Демографические потери от пандемии. Успехи в разработке вакцины от КОВИД. Культура России в начале XXI в. Феномен социальных сетей, блогерство и видеоблогерство, сетевая культура. Внешняя политика в 2000–2013 гг. Теракт в США 11 сентября 2001 г. и последовавший за ним ввод войск США и их союзников в Афганистан. Свержение режима Каддафи в Ливии. Попытки России наладить равноправный диалог с Западом. Позиция России по отношению к Англо-Американскому вторжению в Ирак в 2003 г., интервенции стран НАТО в Ливию, вводу войск коалиции западных стран в Афганистан, и вмешательству США и их союзников в гражданскую войну в Сирии. Вступление РФ в ВТО. Продолжение расширения НАТО на восток. Отказ НАТО учитывать интересы России. Отход России от односторонней ориентации на страны Запада, ставка на многовекторную внешнюю политику. Вступление РФ в ШОС и БРИКС. Китайский вектор внешней политики России. Латиноамериканский вектор внешней политики России. Россия и Венесуэла. Интеграционные процессы на постсоветском пространстве. Создание ОДКБ. Образование Союзного государства России и Белоруссии. Последовательное развитие экономической интеграции: ЕврАзЭС – ЕЭП – ЕАЭС. Феномен «цветных революций» в мире и на постсоветском пространстве. Россия и «оранжевая революция» 2004 г. на Украине. Газовые споры с Украиной. Нападение Грузии на Южную Осетию и российских миротворцев в 2008 г. «Арабская весна» и ее влияние на международную политику. Создание на Ближнем Востоке экстремистской квазигосударственной группировки ИГИЛ (организация, запрещенная в РФ). Внешнеполитические события 2014–2022 гг. Вступление мира в период «политической турбулентности». Провозглашение руководством Грузии и Украины курса на вступление в НАТО. Критическое для национальной безопасности России приближение военной инфраструктуры НАТО к нашим границам. Украина в фарватере антироссийской политики США и НАТО. Односторонний выход США из договора о ракетах средней и малой дальности. Газопроводы СП-1 и СП-2, а также «Южный поток», отношение США и их союзников к этим экономическим проектам как к политическим инструментам России. Государственный переворот 2014 г. на Украине и его последствия. Воссоединение Крыма и Севастополя с Россией, создание ЛНР и ДНР. «Минские соглашения» и их судьба. Нарастание напряженности во взаимоотношениях с США и их европейскими союзниками. Помощь России законному правительству Сирии в борьбе с террористическими силами ИГИЛ (организация, запрещенная в РФ). Успешная деятельность российского воинского контингента в Сирии. Попытки «цветных революций» в Белоруссии и Казахстане и их роль в политике создания вокруг России «пояса нестабильности». Роль ОДКБ в сохранении стабильности в Казахстане. Помощь зарубежным странам в борьбе с коронавирусной инфекцией. Обострение конфликта и периодические боевые действия в Нагорном Карабахе, роль России в их урегулировании. Отказ США, НАТО и ЕС от обсуждения угроз национальной безопасности России. Вооруженные провокации на Донбассе. Вооруженные провокации и подготовка украинским режимом силового захвата республик Донбасса. Официальное признание ЛНР и ДНР Россией. Начало специальной военной операции на Украине. Санкционное давление стран Запада на Россию, попытки ее изоляции от остального мира. Цели специальной военной операции. Вхождение в состав России Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Тема 17. Россия в 1990-е гг. Внешняя политика. Курс США и НАТО на мировую гегемонию в рамках построения однополярного мира. Начало расширения НАТО на восток. Распад Югославии. Попытки руководства РФ найти взаимоустранивающие формы сотрудничества со странами Запада. Бомбардировки США и НАТО Югославии в 1999 г. как переломный момент взаимоотношений России с Западом. Начало интеграционных процессов на постсоветском пространстве. Миротворческая миссия России в Приднестровье и Южной Осетии. Роль России в урегулировании армяно-азербайджанского конфликта из-за Нагорного Карабаха. Культура России в конце XX века. Активизация культурных контактов с Западом, засилье иностранной литературы и кинопродукции. Проникновение в Россию зарубежных благотворительных фондов, оказывавших финансовую помощь в обмен на идеологическую лояльность. Бурный рост шоу-бизнеса и индустрии развлечений. Коммерциализация кино и телевидения. Тема 18. Россия в XXI в. Внешняя политика в 2000–2013 гг. Теракт в США 11 сентября 2001 г. и последовавший за ним ввод войск США и их союзников в Афганистан. Свержение режима Каддафи в Ливии. Попытки России наладить равноправный диалог с Западом. Позиция России по отношению к Англо-Американскому вторжению в Ирак в 2003 г., интервенции стран НАТО в Ливию, вводу войск коалиции западных стран в Афганистан, и вмешательству США и их союзников в гражданскую войну в Сирии. Вступление РФ в ВТО. Продолжение расширения НАТО на восток. Отказ НАТО учитывать интересы России. Отход России от односторонней ориентации на страны Запада, ставка на многовекторную внешнюю политику. Вступление РФ в ШОС и БРИКС. Китайский вектор внешней политики России. Латиноамериканский вектор внешней политики России. Россия и Венесуэла. Интеграционные процессы на постсоветском пространстве. Создание ОДКБ. Образование Союзного государства России и Белоруссии. Последовательное развитие экономической интеграции: ЕврАзЭС – ЕЭП – ЕАЭС.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту Подготовка к контрольной работе

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

[История России : учебник для вузов / А.А. Горский \[и др.\]. — Москва : Наука, 2024. — 523 с. — ISBN 978-5-02-041126-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : \[сайт\]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142823.html>](#)

#### **Дополнительная литература**

1. История России : учебник для студентов вузов / Ф.О. Айсина [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2023. — 686 с. — ISBN 978-5-238-01639-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/141391.html>
2. Амбарян, А. В. История России : учебно-методическое пособие / А. В. Амбарян, А. В. Посадский, А. Н. Сулимин. — Саратов : Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, 2022. — 80 с. — ISBN 978-5-8180-0628-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/150666.html>
3. Сызранов А.В. История России : учебное пособие / Сызранов А.В.. — Астрахань : Астраханский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2020. — 51 с. — ISBN 978-5-93026-098-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100831.html>
4. Долгих Ф.И. История государства и права России : учебник / Долгих Ф.И.. — Москва : Университет «Синергия», 2018. — 312 с. — ISBN 978-5-4257-0266-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101343.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронные тексты документов по курсу российской истории. <https://histrf.ru/biblioteka/b/elektronnyie-riesursy-po-istorii-rossii>
2. Исторические источники по истории России XVIII - начала XX в. на русском языке в Интернете (Электронная библиотека Исторического факультета МГУ им. М.В.Ломоносова) <http://www.hist.msu.ru/ER/Etext/index.html>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в первом семестре и зачета с оценкой во втором семестре

### **Оценочные средства:**

Тест 4 – верные ответы на 90% и более заданий 3 – верные ответы на 70% и более заданий 2 – верные ответы на 60% и более заданий 1 – верные ответы на 50% и более заданий Доклад-презентация и дискуссия Максимальная оценка за мероприятие составляет 4 балла и включает оценку за доклад-презентацию и оценку за дискуссию Доклад-презентация 2 – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование исторической терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы; 1 - отсутствие презентации, неграмотное использование исторической терминологии, алогичное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы Дискуссия 2 – точные, развернутые и аргументированные ответы на указанные вопросы, грамотное использование историко-правовой терминологии, 1 – правильные ответы на один вопросы в целом грамотное использование историко-правовой терминологии 0 – неправильные ответы либо отсутствие ответов на указанные вопросы Контрольная работа 12-11 – ответы на все задания верные, полные и аргументированные, контрольная работа сдана в установленные сроки 10-7 – ответы на все задания в целом верные, но недостаточно полные и недостаточно аргументированные, либо ответы на 2 задания верные, полные и аргументированные, а ответ на 1 задание неверный либо отсутствует, либо содержит концептуальную ошибку, либо контрольная работа сдана с нарушением установленных сроков 6-1 - ответы на 2 и более задания неверные, либо верные, но не аргументированные, либо содержат концептуальные ошибки, либо контрольная работа сдана с нарушением установленных сроков 0 – ответы на все задания неверные

### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-10 баллов Задание 2: 0-10 баллов Задание 3: 0-20 баллов Суммарное количество баллов с учетом ТКУ и ПА «зачтено» -100-90 – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -89-70 – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Ход решения задания правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -69-50 – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены частично. «не зачтено» - 49-0 – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

**Тестовые задания. 1. Общие вопросы курса.2. Народы и государства на территории современной России в древности. Русь в IX — первой трети XIII вв.3. Русь в XIII–XV вв.**

1. Археология – это...

а) наука, изучающая историю общества по материальным остаткам жизни и деятельности людей – вещественным памятникам

б) отрасль истории, изучающая историю через «призму» географии, также это и география какой-либо территории на определенном историческом этапе ее развития

в) наука о народах, изучающая их происхождение и расселение, быт и культуру

г) отрасль исторической науки, изучающая ее историю (накопление исторических знаний, истолкование исторических явлений, смена методологических направлений в исторической науке и др.)

2. Историческая дисциплина, изучающая историю исторической науки – это ...

а) геральдика

б) историография

в) историософия

г) вексиллология

3. Московское княжество было выделено Даниилу Александровичу в ...

а) 1247 г.

б) 1276 г.

в) 1325 г.

г) 1327 г.

4. Превращение Москвы в центр объединения русских земель связано с активной деятельностью ...

- а) Владимира Мономаха и Мстислава Удалого
- б) Юрия Долгорукого и Андрея Боголюбского
- в) Ивана Калиты и Дмитрия Донского
- г) Ярослава Всеволодовича и Александра Невского

5. Укажите, что из перечисленного ниже относится к деятельности Ивана Калиты.

- а) получение права сбора дани для ордынского хана со всех русских земель
- б) начало освоения Сибири
- в) прекращение уплаты дани ордынскому хану
- г) учреждение приказов

**Тестовые задания. 6. Россия в эпоху преобразований Петра I. 7. Эпоха «дворцовых переворотов». 1725-1762 гг. 8. Россия во второй половине XVIII в. Эпоха Екатерины II. Русская культура XVIII в.**

1. В середине XVIII в. Россия принимала участие в ... войне
  - а) Семилетней
  - б) Северной
  - в) Отечественной
2. Ассамблеи появились в России в царствование ...
  - а) Петра I
  - б) Екатерины II
  - в) Елизаветы Петровны
3. ... - лицо, руководившее государством в случае малолетства или болезни монарха
  - а) Фаворит
  - б) Кесарь
  - в) Регент
  - г) Опричник
4. В первую очередь Петр I преобразовал ...
  - а) мануфактуры
  - б) армию и флот
  - в) приказную систему
5. ... Петр I назвал «матерью Полтавской баталии»
  - а) Сражение при Лесной
  - б) Взятие Нарвы
  - в) Взятие Нотебурга

**Тестовые задания. 9. Российская империя в первой половине XIX в. 10. Время Великих реформ в России. Европа и мир в XIX в. 11. Россия на пороге XX в. Первая русская революция. Российская империя в 1907-14 гг. Первая мировая война и Россия**

1. Бородинское сражение произошло ... 1812 г.
  - а) 26 августа
  - б) 8 ноября
  - в) 14 декабря
2. Представители одного из направлений русской общественной мысли 1840–50 гг., которые выступали за отмену крепостного права и признание необходимости развития России преимущественно по западноевропейскому пути – это ...
  - а) либералы
  - б) демократы
  - в) прогрессисты
  - г) западники
3. Русско-японская война завершилась в ...

- а) 1900 г.
- б) 1905 г.
- в) 1907 г.
- г) 1917 г.

4. Согласно Основным государственным законам 1906 г. монарх разделял законодательную власть с ...

- а) Советом Министров
- б) Государственной Думой
- в) Советом Федерации
- г) Государственным Советом

5. Декадентство – это ...

- а) настроение упадничества, тоски и безнадежности, свойственное многим деятелям культуры рубежа XIX–XX вв.
- б) совокупность литературно-художественных течений начала XX в., выступающих против традиционного реализма
- в) направление в европейском и русском искусстве конца XIX – начала XX в., характеризующееся стремлением запечатлеть мир в его изменчивости

**Тестовые задания. 12. Великая российская революция (1917–1922) и ее основные этапы. 13. Советский Союз в 1920-е-1930-е гг.**

1. Органом, созданным в России весной 1917 г. вместо полиции, была...

- а) милиция
- б) жандармерия
- в) национальная гвардия
- г) дружина

2. Двоевластие заключалось в том, что власть в России делили

- а) Временное правительство
- б) Совнарком
- в) Государственная Дума
- г) Петроградский совет рабочих и солдатских депутатов

3. Первая Конституция РСФСР была принята в ... году

- а) 1914
- б) 1917
- в) 1918
- г) 1920

4. По Конституции СССР 1924 г. высшим органом власти в СССР объявлялся

- а) Съезд Советов СССР
- б) Совет народных комиссаров СССР
- в) Верховный Совет СССР
- г) Сенат

5. Комплекс репрессивных мер, связанных принудительным переселением зажиточных крестьянских семей, объявленных кулаками, в отдаленные районы СССР с передачей их имущества и хозяйств колхозам, называется...

- а) раскулачиванием
- б) инквизицией
- в) индустриализацией
- г) секуляризацией

**Тестовые задания. 15. Преодоление последствий войны. Апогей и кризис советского общества. 1945-1984 гг. Мир после Второй мировой войны. 16. Период «перестройки» и распада СССР (1985-1991)**

1. На грань ядерной войны поставило мир...

- 1) ведение войск СССР и государств ОВД в Чехословакию
- 2) ввод советских войск в Афганистан в 1979г.

- 3) разрастание Карибского кризиса
- 4) выступление Н.Хрущева в ООН

2. Заключительный акт Совещания по безопасности и сотрудничеству в Европе был подписан в Хельсинки в ...

- 1) 1970 г.
- 2) 1972 г.
- 3) 1975 г.
- 4) 1979 г.

3. Международная организация, созданная после Второй мировой войны державами-победительницами для поддержания и укрепления мира и безопасности, это...

- а) Содружество независимых государств
- б) Организация Варшавского договора
- в) Лига Наций
- г) Организация объединенных наций

4. СССР прекратил свое существование в ... году

- а) 1990
- б) 1991
- в) 1992
- г) 1993

5. Второй этап НТР в XX в. связан...

- а) с развитием энергетики
- б) с развитием астрофизики
- в) с развитием микроэлектроники
- г) с развитием генетики

**Тестовые задания. 17. Россия в 1990-е гг. 18. Россия в XXI в.**

1. На выборах в Государственную Думу РФ в 2021 г. наибольшее число мест получила партия ...

- а) ЛДПР
- б) Демократическая Россия
- в) Единая Россия
- г) Родина

2. Первым Президентом Российской Федерации был ...

- а) Б.Н. Ельцин
- б) Н.И. Рыжков
- в) Ю.В. Андропов
- г) А.В. Руцкой

3. Принятие Конституции Российской Федерации состоялось в ... году

- а) 1990
- б) 1993
- в) 1995
- г) 1999

4. Членами НАТО являются ...

- а) США
- б) Китай
- в) Великобритания
- г) ФРГ

5. Переход государственной собственности в частную собственность называется...

- а) национализацией
- б) приватизацией
- в) секуляризацией

- г) конфискацией

**Доклад-презентация и дискуссия. 4. Мир к началу эпохи Нового времени. Россия в XVI– начале XVII вв. 5. Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Культура России в XVI–XVII вв.**

1. Внешняя политика Московского государства в первой трети XVI в.
2. Первые Земские соборы, вопрос о сословном представительстве в Московском государстве.
3. Опричнина.
4. Смутное время в России.

**Доклад-презентация и дискуссия. 14. Великая Отечественная война 1941–1945 гг. Борьба советского народа против германского нацизма – ключевая составляющая Второй мировой войны**

1. Битва за Москву.
2. Открытие «второго фронта» в Европе.
3. Наиболее известные факты фальсификации истории, связанные с освободительной миссией Красной армии в Европе.

**Контрольная работа. 6. Россия в эпоху преобразований Петра I. 7. Эпоха «дворцовых переворотов». 1725–1762 гг. 8. Россия во второй половине XVIII в. Эпоха Екатерины II. Русская культура XVIII в.**

1. Какие задачи в сфере внешней политики стояли перед Россией в начале XVIII в.?
2. Какие задачи преследовала губернская реформа Екатерины II?
3. Какие факторы обусловили раздел Речи Посполитой?

**Контрольная работа. 9. Российская империя в первой половине XIX в. 10. Время Великих реформ в России. Европа и мир в XIX в. 11. Россия на пороге XX в. Первая русская революция. Российская империя в 1907–14 гг. Первая мировая война и Россия**

1. Какой из проектов реформ Сперанского можно считать наиболее удачным и своевременным?
2. Каковы были последствия Крымской войны для развития России?
3. Насколько завершённый характер носила крестьянская реформа 1861 г.?

**Контрольная работа. 15. Преодоление последствий войны. Апогей и кризис советского общества. 1945–1984 гг. Мир после Второй мировой войны. 16. Период «перестройки» и распада СССР (1985–1991)**

1. Благодаря чему в послевоенный период удалось в короткие сроки восстановить экономику СССР?
2. Как «Холодная война» повлияла на социально-экономическое развитие СССР?
3. Какова была динамика экономического развития СССР в середине 1960-х — начале 1980-х гг. по сравнению с ведущими странами Запада?

**Контрольная работа. 17. Россия в 1990-е гг. 18. Россия в XXI в.**

1. Какие факторы способствовали интеграции на постсоветском пространстве в 1990-е гг.?
2. Какие факторы оказали влияние на развитие культуры России в конце XX века?
3. Чем были обусловлены отход России от односторонней ориентации на страны Запада и ставка на многовекторную внешнюю политику?

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

**Задания 1 типа, 1 семестр**

1. Периодизация в истории.
2. Виды исторических источников.
3. Заселение территории современной России человеком современного вида.
4. Формирование территории государства Русь.
5. Экономика Руси.
6. Куликовская битва.
7. Великий Новгород и Псков в XV в.: политический строй, отношения с Москвой, Тевтонским орденом в Ливонии, Ганзой, Великим княжеством Литовским.
8. Русские земли в составе Великих княжеств Литовского, а также Польского королевства, и Великого княжества Московского.
9. Дохристианская культура восточных славян и соседних народов.
10. Внешняя политика Московского государства в первой трети XVI в.
11. Первые Земские соборы, вопрос о сословном представительстве в Московском государстве.
12. «Стоглавый собор» 1551 г. и усиление зависимости Русской православной церкви от государства.
13. Политическая борьба при московском дворе в конце XVI в.

14. Соборное уложение 1649 г. — общерусский свод законов.
15. Укрепление приказной системы государственного управления.
16. Восстание под руководством Богдана Хмельницкого. Переяславская рада и решение о включении украинских земель в состав Российского государства.
17. Культура России в XVI–XVII столетиях.
18. Северная война 1700–1721 гг. Ништадтский мир и его итоги.
19. Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в.
20. Правительственный конституционализм начала XIX в.
21. Отечественная война 1812 г. Заграничные походы русской армии.
22. Война на Северном Кавказе: причины, этапы, последствия.
23. Крестьянская реформа 1861 г.: причины, этапы подготовки, последствия.
24. Основные государственные законы 23 апреля 1906 г.
25. Деятельность I Думы. II Государственная Дума и ее роспуск.

### **Задания 2 типа, 1 семестр**

1. Охарактеризуйте роль исторических источников в изучении истории. Ответ обоснуйте.
2. Охарактеризуйте Историю России как часть мировой истории. Ответ обоснуйте.
3. Охарактеризуйте дискуссии по поводу так называемой норманнской теории и современные научные взгляды на проблему. Ответ обоснуйте.
4. Охарактеризуйте значение принятия христианства для развития Руси. Ответ обоснуйте.
5. Охарактеризуйте эволюцию республиканского строя в Новгороде и Пскове. Ответ обоснуйте.
6. Охарактеризуйте противостояние Твери и Москвы в борьбе за великое княжение. Ответ обоснуйте.
7. Охарактеризуйте процесс объединения русских земель вокруг Москвы. Ответ обоснуйте.
8. Охарактеризуйте роль православной церкви в ордынский период русской истории. Ответ обоснуйте.
9. Охарактеризуйте значение принятия общерусского Судебника 1497 г. Ответ обоснуйте.
10. Охарактеризуйте подходы в рамках дискуссии о причинах и хронологии Смутного времени в России. Периодизация Смуты. Ответ обоснуйте.
11. Охарактеризуйте последствия реформ Петра I. Ответ обоснуйте.
12. Охарактеризуйте предпосылки и основные факторы политической нестабильности в России после Петра I. Ответ обоснуйте.
13. Охарактеризуйте влияние идеологии Просвещения на развитие русской культуры XVIII в. Ответ обоснуйте.
14. Охарактеризуйте причины зарождения движения декабристов. Ответ обоснуйте.
15. Охарактеризуйте русскую общественную мысль второй четверти XIX в. Ответ обоснуйте.
16. Охарактеризуйте последствия Крымской войны. Ответ обоснуйте.
17. Охарактеризуйте социальные и экономические последствия Великих реформ. Ответ обоснуйте.
18. Охарактеризуйте концепцию «народной монархии» как основополагающего элемента официальной идеологии 1880–1890-х гг. Ответ обоснуйте.
19. Охарактеризуйте причины и масштабы экономического роста 1890-х гг. Ответ обоснуйте.
20. Охарактеризуйте особенности русского марксизма рубежа XIX–XX вв. Ответ обоснуйте.
21. Охарактеризуйте последствия принятия Манифест 17 октября 1905 г. Ответ обоснуйте.
22. Охарактеризуйте партийную систему России 1905–1917 гг. Ответ обоснуйте.
23. Охарактеризуйте итоги Первой русской революции. Ответ обоснуйте.
24. Охарактеризуйте причины и последствия аграрной реформы Столыпина. Ответ обоснуйте.
25. Охарактеризуйте значение Первой мировой войны в связи с трансформацией политической системы России. Ответ обоснуйте.

### **Задания 3 типа, 1 семестр**

#### **Задание № 1**

Ниже указаны две точки зрения на крепостное право.

1. Крепостное право в России XVII – первой половины XIX в. являлось тяжёлой формой эксплуатации, при которой крестьянин был фактически рабом помещика-землевладельца.
2. Крепостное право в России XVII – первой половины XIX в. являлось для своего времени эффективной формой взаимодействия государства, землевладельцев и крестьян.

Какая из точек зрения представляется Вам более предпочтительной? Используя исторические знания, приведите три аргумента, подтверждающих избранную Вами точку зрения.

#### **Задание № 2**

Прочтите исторический текст. Найдите ошибки и объясните их.

«Новое время в Европе»



Политическое развитие стран Европы в Новое время характеризовалось крушением сословно-представительных режимов. Утверждались новые принципы взаимоотношений власти и общества, которые активно разрабатывались мыслителями идеологии рационализма. У истоков теорий общественного договора, естественных, неотъемлемых прав человека, сыгравших большую роль и не потерявших своего гуманистического пафоса и поныне, стоят фигуры К. Маркса и Ф. Энгельса. К началу XIX столетия, когда уже свершились революции в Германии, Англии и Франции, социальная структура буржуазного общества в Западной Европе только складывалась. Но к середине XIX века ярко проявила себя сила в лице представителей передовой интеллигенции, на которую и сделали ставку авторы знаменитого «Манифеста Коммунистической партии», обратившись к ним с призывом для переустройства общества на новых началах.

### **Задание № 3**

Найдите ошибки в историческом тексте и объясните их.

«Россия революционная»:

Россия участвовала в I Мировой войне на стороне Союза трёх императоров. Поражения на фронтах, тяжелая ситуация в тылу наряду с узлом нерешенных проблем создали в стране предпосылки для революционного взрыва. Авторитет Николая Владимировича Романова, всероссийского императора, династии падал из-за приближения к трону личности священника Иоанна Кронштадского. Временное правительство, пришедшее к власти в марте 1917 г. и состоявшее из меньшевиков и кадетов, обещали стране решение первоочередных задач. Готовились всенародные выборы в Государственный совет, который должен был решить судьбу страны. Непоследовательность, нерешительность правительства, а также ситуация двоевластия постепенно лишали правительства авторитета. Попытка генерала Алексеева навести порядок в стране провалилась. Октябрист Керенский, возглавивший правительство, призвал на борьбу с генералом и его сторонниками. Особенно возрос авторитет большевиков. Под руководством Сталина они осуществили переворот в Москве и на 2 Всероссийском съезде Советов провозгласили переход власти к ним в руки, а также начало преобразований на основе принятых постоянных декретов «О мире», «О земле», «О власти».

### **Задание № 4**

Прочтите отрывок из сочинения церковного деятеля.

«Апреля в 14 день, на Фомины недели в четверг, в Пустозёрском остроге, по указу цареву, полуголова Иван Елагин взял ис тюрем протопопа Аввакума, попа Лазаря, дьякона Фёдора и старца Елифания, и шли они до уреченного места на посечение, где плаха лежит, и мучительная вся готова, и палачь готовитца на посечение их. Они же никак унывшие, вкупе народ благословляли и прощались, светлым лицом, весели, в своем благочестии непоколебимо стояли и за отеческое предание смерть принимали, а к народам говорили: «не прельщайтесь Никоновым учением! за истину страждем и умираем».

- 1) Определите, о каком явлении идёт речь.
- 2) Охарактеризуйте эпоху.
- 3) Назовите важнейших действующих лиц.
- 4) Определите значение данного явления в истории страны.

### **Задание № 5**

Найдите исторические ошибки в предложенном тексте и объясните их.

«Россия эпохи Петра I»:

Петр I придавал много значения человеческой личности, ее правам и свободам. Поэтому в период его правления в армии, на гражданской службе находились те, кто считал своим долгом принести пользу Отечеству. Другие могли заниматься хозяйством, путешествовать, проводить свой досуг в имении. Теперь, благодаря петровским указам, помещики имели больше прав, чем старинные вотчинники. Особое внимание преобразователь обратил на церковь, и она получила условия для своего развития в качестве духовной направляющей силы русского общества. Много внимания император, а он этот титул получил после подавления восстания и казни стрельцов, уделил российской системе образования, подписывая указы об открытии разнообразных учебных

### **Задания 1 типа, 2 семестр**

1. Хронологические рамки истории России.
2. Формирование территориально-политической структуры Руси.
3. Общественный строй Руси.
4. Формирование элементов республиканской политической системы в Новгороде.
5. Княжества Северо-Восточной Руси. Борьба за великое княжение Владимирское.
6. Внешняя политика Московского государства в первой трети XVI в.
7. Дискуссия о причинах и хронологии Смутного времени в России.
8. Переяславская рада и решение о включении украинских земель в состав Российского государства.
9. Идеология Просвещения и ее влияние на развитие русской культуры XVIII в.
10. Отечественная война 1812 г.
11. Развитие культуры и искусства в России в первой половине XIX в.
12. Зарождение политических организаций и партий в России в конце XIX — начале XX в.
13. Создание советской республики.
14. Важнейшие преобразования в рамках НЭПа.
15. Создание СССР.

16. Внешняя политика СССР в 1920-е — 1930-е гг.
  17. Нацистский оккупационный режим.
  18. Сражение на Курской дуге.
  19. Развитие культуры и искусства СССР в послевоенный период.
  20. Экономическое и социально-политическое развитие России в 1990-х гг.
  21. Объединение Германии и вопрос о расширении НАТО на восток.
  22. Политика построения инновационной экономики в России в начале XXI в.
  23. Культура России в начале XXI в.
  24. Воссоединение Крыма и Севастополя с Россией.
- Начало специальной военной операции на Украине.

### **Задания 2 типа, 2 семестр**

1. Охарактеризуйте взаимосвязь истории России с историей других стран и народов. Ответ обоснуйте.
2. Сравните исторические условия складывания государственности в Западной Европе и на территориях, населенных восточными славянами. Ответ обоснуйте.
3. Охарактеризуйте значение византийского наследия на Руси. Ответ обоснуйте.
4. Сравните положение церкви в Средние века на Руси и в Западной Европе. Ответ обоснуйте.
5. Охарактеризуйте противостояние Твери и Москвы в борьбе за великое княжение. Ответ обоснуйте.
6. Охарактеризуйте последствия Флорентийской унии. Ответ обоснуйте.
7. Охарактеризуйте тенденции развития культуры России в XVI–XVII столетиях. Ответ обоснуйте.
8. Дайте оценку результатов реформ Петра I. Ответ обоснуйте.
9. Охарактеризуйте внешнюю политику России середины и второй половины XVIII в. Ответ обоснуйте.
10. Охарактеризуйте причины зарождения движения декабристов. Ответ обоснуйте.
11. Сравните морские и континентальные империи, охарактеризуйте особенности России как континентальной империи. Приведите примеры морских и континентальных империй.
12. Охарактеризуйте причины Первой русской революции. Ответ обоснуйте.
13. Охарактеризуйте причины перехода к политике форсированной индустриализации в конце 1920-х гг. Ответ обоснуйте.
14. Охарактеризуйте партизанское движение в СССР в годы Великой Отечественной войны. Ответ обоснуйте.
15. Охарактеризуйте историческое значение победы под Москвой в период Великой Отечественной войны. Ответ обоснуйте.
16. Охарактеризуйте наиболее известные факты фальсификации истории, связанные с освободительной миссией Красной армии в Европе. Приведите примеры фальсификаций истории.
17. Охарактеризуйте итоги Великой Отечественной и Второй мировой войны. Ответ обоснуйте.
18. Охарактеризуйте изменения политической карты Европы по итогам Второй мировой войны. Ответ обоснуйте.
19. Охарактеризуйте причины появления и роста «неформальных» течений в СССР в послевоенный период. Приведите примеры «неформальных» течений.
20. Охарактеризуйте влияние «Холодной войны» на социально-экономическое развитие СССР. Ответ обоснуйте.
21. Охарактеризуйте динамику экономического развития СССР в середине 1960-х — начале 1980-х гг. по сравнению с ведущими странами Запада. Приведите примеры.
22. Охарактеризуйте экономическую интеграцию в рамках СЭВ и ЕЭС. Приведите примеры направлений интеграции.
23. Охарактеризуйте причины обострения межнациональных конфликтов в СССР в конце 1980-х гг. Приведите примеры подобных конфликтов.
24. Охарактеризуйте непосредственные и долгосрочные последствия распада СССР. Ответ обоснуйте.
25. Охарактеризуйте помощь зарубежным странам в борьбе с коронавирусной инфекцией. Приведите примеры.

### **Задания 3 типа, 2 семестр**

#### **Задание № 1**

*Определите, о ком идет речь в отрывках, расставьте их в хронологической последовательности. Ответ обоснуйте.*

А. «И в могиле ему не было покоя: в народе разнеслась молва, что ночью там виден огонь и раздается веселая музыка; для того через восемь дней вырыли труп из могилы, сожгли в пепел и, зарядив им огромную пушку, выстрелили в те ворота, коими он вступил в Москву».

Б. «Сей злохитрый лъвичище сольсти короля ляхского и литовского, и учини заговор с некими паны, давными Русской земле и православной нашей христианской вере лиходеи, пришел в наши украинские грады с войски великими, хотя похитити царство Московское и православную христианскую веру истребити, а ввести проклятую латинскую папешскую веру».

В. «Боляре же и начальницы Московского царства, вкупе же и весь народ, обещание даша царице: да служат ей и сыну ея и возведут его на царский престол вместо отца его; и тако утвердиша быти и разыдошася в дома своя. Царь же погребен бысть честно в пречестнем храме архистратига Михаила с прочими первоначальствующими цари и князи».

Г. «В то же время, егда стояху людие царевы под Кромами, случися царю в царствующем граде сидети за столом в царском своем доме, обедне кушание творяще по обычею царскому; и по отшествии стола того... внезапно случися ему

смерть и пад... И слышенна бысть смерть царева воеводам и начальником и всему воинству, которые пребывают во обступлении града Кром и в защищении от врага царева Ростриги, и начаша воинские людие умы своими колебаться».

Д. «В субботу рано утром открылся страшный мятеж: знатнейшие московские бояре, составив заговор, вломились во дворец, чтобы умертвить \_\_\_\_\_. Немецкая гвардия, стоявшая при воротах в числе 30 человек, была прогнана; после того бояре разломали двери в покоях великокняжеских и ворвались в них... Бояре бросились на великого князя, избили его жестоко и неоднократно спрашивали, точно ли он сын Иоанна Васильевича?».

## Задание № 2.

*О каких деятелях эпохи дворцовых переворотов и царствованиях рассуждают историки?*

А. «Россияне хвалили ее царствование: она изъявляла к ним более доверенности, нежели к немцам, восстановила власть Сената, отменила смертную казнь, имела любовников добродушных, страсть к весельям и нежным стихам».

Б. «Шуты составляли необходимую принадлежность двора... В числе их находился один князь Голицын, прозывавшийся Квасником. Пятидесятилетнего Квасника вздумали женить на придворной калмычке Бужениновой, и при этом удобном случае решились повеселиться на славу... Придумали для новобрачных построить Ледяной дом...».

В. «Серо и черство началась ее семейная жизнь с 17-летним вечным недоростком... Он играл в свои куклы и солдаты... Настоящей тиранкой была «дорогая тетюшка» ... К родителям она могла посылать только письма, составленные в Коллегии иностранных дел... Настоящую, надежную союзницу в борьбе со скукой [она] встретила в книге».

Г. «[Он] не достиг того возраста, когда определяется вполне личность человека, и едва ли история вправе произнести о нем какой-нибудь приговор... Смерть постигла его в то время, когда он находился во власти Долгоруковых; вероятно, если бы он остался жив, то Долгоруковых, по интригам каких-нибудь любимцев счастья, постигла бы судьба Меншикова».

Д. «Он завел себе особую голштинскую гвардию из всякого международного сброда, но только не из русских своих подданных: то были большею частью сержанты и капралы прусской армии... Считая для себя образцом армию Фридриха II, [он] старался усвоить себе манеры и привычки прусского солдата».

Е. «Россия ПРИШЛА В СЕБЯ. На высших местах управления снова явились русские люди, и когда на место второстепенное назначали иностранца, то [императрица] спрашивала: разве нет русского? Иностранца можно назначить только тогда, когда нет способного русского».

Ж. «Как бы ни старались в отдельных частных чертах уменьшить бедствия этого времени, оно навсегда останется самым темным временем в нашей истории XVIII века, ибо дело шло не о частных бедствиях, не о материальных лишениях: народный дух страдал, чувствовалась измена основному, жизненному правилу великого

преобразователя, чувствовалась самая темная сторона новой жизни, чувствовалось иго с Запада, более тяжкое, чем прежнее иго с Востока – иго татарское».

## Задание № 3.

Прочитайте отрывок из дипломатической ноты и определите страну, от имени которой представлена данная нота. Ответ обоснуйте. «25 сентября 1938 г.

Мое правительство уже изучило этот документ и карту. Это действительно ультиматум, который предъявляется побежденной нации, а не предложение суверенному государству, проявившему максимально возможную готовность принести жертвы в интересах мира в Европе. Правительство г-на Гитлера до сих пор не продемонстрировало ни малейших признаков подобной готовности к жертвам. Правительство ... крайне удивлено содержанием меморандума. Его предложения идут значительно дальше того, на что мы согласились в так называемом англо-французском плане. Они лишают нас всякой гарантии нашего национального существования. Мы должны уступить значительную часть наших тщательно подготовленных оборонительных укреплений и пустить германские войска в глубь территории нашей страны раньше, чем сможем создать такие укрепления на новой основе или провести мероприятия по их защите. Наша национальная и экономическая независимость с принятием плана г-на Гитлера автоматически перестанет существовать».

Используя справочную литературу, документы, содержащие статистические данные, составьте график ВВП республик в составе СССР в 1990 г. и ВВП стран бывшего СССР в 2019 г. На основе графика определите, в каких странах рост ВВП оказался наиболее высоким, в каких – наиболее низким, объясните причины. Проанализируйте изменения по России.

## Задание № 4

Прочитайте текст, определите имя политического и военного деятеля, название города, в котором он выступал и год выступления. Охарактеризуйте речь и биполярную систему международных отношений. «Выступал он уже не как премьер-министр, выборы его консервативная партия проиграла, он был обычным отдыхающим на территории США. Обвинив Советский Союз в построении «железного занавеса» над Европой и попытках силой навязать народам планеты коммунизм, сам он не стеснялся в выражениях. К примеру: «А для этого (сдерживания СССР) нужно под эгидой Объединённых Наций и на основе военной силы англоязычного содружества найти взаимопонимание с Россией». Знаменитая речь положила начало новой эпохе в истории человечества. Отныне формировался новый, биполярный мир, начиналось соперничество двух огромных военно-политических блоков, продлившееся до 1991 года».

## Задание № 5

Прочитайте текст и определите имя военного и политического деятеля, охарактеризуйте его вклад в Победу СССР в Великой Отечественной войне. «В годы войны он стал вторым после И. В. Сталина человеком в советской военной иерархии. Был бессменным членом Ставки ВГК, а с августа 1942 г. — единственным заместителем Верховного Главнокомандующего и 1-м заместителем наркома обороны. Неоднократно выезжал в войска как представитель Ставки, командовал разными фронтами, причем нередко в критической ситуации, стоял у истоков многих крупнейших стратегических операций. В начале 1943 г. после того, как при его непосредственной координации была прорвана блокада Ленинграда, ему было присвоено звание Маршала Советского Союза. Четыре раза был награжден звездой Героя Советского Союза, дважды за годы войны удостоен высшего полководческого ордена «Победа».



## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Философия**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Философия» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04. Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. N 886. Изучение дисциплины «Философия» ориентировано на формирование способности воспринимать межкультурное разнообразие общества в этическом и философском контекстах, получение обучающимися знаний о базовых философских категориях, истории и структуре философского мышления и познания. Данная дисциплина способствует формированию мировоззрения и ценностных установок личности, является исходной теоретической и методологической основой для получения и осмысления знаний по другим дисциплинам. Философия имеет универсальный и интегральный характер обобщающего и систематизирующего знания о явлениях природы, общества, культуры, человеческой жизни и деятельности. Дополняя и завершая любое специальное образование, философия помогает сформировать необходимые предпосылки осознанного самоопределения в жизни, дает ориентиры для самостоятельного поиска ответа на вечные вопросы бытия, стимулирует активное участие в решении судеб своей страны и современного мира.

### Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Философия» является формирование у обучающихся, опираясь на философские знания, способности воспринимать межкультурное разнообразие общества в этическом и философском контекстах.

### Задачи изучения дисциплины:

ознакомление обучающихся с философским понятийно-категориальным аппаратом и философско-методологическим инструментарием; с развитием философской мысли у различных народов, основными философскими направлениями и концепциями, особенностями развития общества, местом человека в системе социальных связей современного общества, в глобализирующемся мире

формирование умений использовать философский понятийно-категориальный аппарат, философско-методологический инструментарий и знания об основных философских направлениях и философских концепциях, о развитии философской мысли у различных народов, особенности развития общества, о месте человека в системе социальных связей современного общества, в глобализирующемся мире для осмысления межкультурного разнообразия общества,

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                       | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Формы образовательной деятельности                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                                        | Должен знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | УК-5            | УК-5.1. Воспринимает социокультурные особенности различных социальных групп, опираясь на знания и умения философского характера                                        | УК-5.1.1.1. философский понятийно-категориальный аппарат и философско-методологический инструментарий;<br><br>УК-5.1.1.2. развитие философской мысли у различных народов, основные философские направления и концепции особенности развития общества, место человека в системе социальных связей современного общества, в глобализирующемся мире | УК-5.1.2.1. использовать философский понятийно-категориальный аппарат, философско-методологический инструментарий и знания об основных философских направлениях и философских концепциях, о развитии философской мысли у различных народов, особенности развития общества, место человека в системе социальных связей современного общества, в глобализирующемся мире для осмысления межкультурного разнообразия общества | УК-5.1.3.1. анализа философских фактов, оценки событий и явлений окружающего мира с целью восприятия межкультурного разнообразия общества и конструктивного взаимодействия с людьми с учетом их социокультурных особенностей, навыками толерантного восприятия социальных и культурных различий | Дискуссия<br><br>Доклад<br><br>Дидактическая игра |
|                                                                                                                        |                 | УК-5.2. Владеет навыками построения конструктивного взаимодействия с людьми с учетом их социокультурных особенностей, опираясь на знания и умения этического характера | УК-5.2.1.1. основные понятия и категории этики, этические ценности представители различных культур                                                                                                                                                                                                                                               | УК-5.2.2.1. оценивать факты и явления через призму этических ценностей представителей различных культур                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | УК-5.2.3.1. осуществления конструктивного взаимодействия с представителями различных культур с учетом их систем этических ценностей                                                                                                                                                             |                                                   |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                            |            |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                           |
|------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|-----------------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                    | Лекции     | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ<br>Балл;<br>Форма ПА/<br>Балл      |
|                                                      |            | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                           |
| Философия: смысл и предназначение                    | 2          | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Дискуссия / 4;<br>Доклад / 3;                             |
| Основные этапы и направления развития философии      | 4          | 2                                                                         |                             |               | 2            |                    |                 |          |            | 6           | Дидактическая игра / 11;<br>Дискуссия / 4;<br>Доклад / 3; |
| Отечественная философия                              | 2          | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Дискуссия / 4;<br>Доклад / 3;                             |
| Философия бытия                                      | 2          | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Дискуссия / 4;<br>Доклад / 3;                             |
| Философия познания                                   | 2          | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Дискуссия / 4;<br>Доклад / 3;                             |
| Социальная философия                                 | 2          | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Дискуссия / 4;<br>Доклад / 3;                             |
| Человек как предмет философско-этического осмысления | 5          | 5                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Дискуссия / 4;<br>Доклад / 3;                             |
| Всего в семестре, час                                | 19 из 19   | 17                                                                        |                             |               | 2            |                    |                 |          |            | 34 из 34    | 100 (ТКУ+ПА)                                              |
|                                                      |            | 19 из 19                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                           |
| Итоговый контроль                                    | Экзамен    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                           |
| Итоговый экзамен (в академических часах)             | 36         |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                           |
|                                                      |            |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                           |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)       | 108 из 108 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                           |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ***Философия: смысл и предназначение***

Предмет философии. Основные подходы к определению предмета философии. Место и роль философии в культуре. Функции философии. Специфика и структура философского знания. Философия как система универсальных знаний о мире и человеке. Философия как способ мышления. Соотношение философии, науки, религии и искусства. Философия – ядро мировоззрения. Исторические типы мировоззрения: миф, религия, философия. Становление философии. Философия в «Осевое Время». Основные философские понятия и категории. Основные проблемы философии. Принципы классификации философских направлений. Онтология и гносеология. Материализм и идеализм. Диалектика и метафизика. Философские картины мира. Место философии в осмыслении актуальных проблем современной цивилизации. Плюрализм и толерантность современной философской мысли.

#### ***Формы контроля:***

Дискуссия

Доклад

#### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Основные подходы к определению предмета философии. Специфика и структура философского знания. Философия как система универсальных знаний о мире и человеке. Философия как способ мышления. Соотношение философии, науки, религии и искусства. Исторические типы мировоззрения: миф, религия, философия. Философия в «Осевое Время». Принципы классификации философских направлений. Онтология и гносеология. Материализм и идеализм. Диалектика и метафизика. Философские картины мира. Плюрализм и толерантность современной философской мысли.

#### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада Подготовка к обсуждению

#### ***Основные этапы и направления развития философии***

Рождение философской теоретической мысли, ее культурно-исторические предпосылки. Философия древности: Восток и европейская Античность. Основные направления и поиски античной философии. Философия средних веков, ее религиозный характер. Проблема разума и веры, сущности и существования, свободы воли. Патристика и схоластика. Философия Ренессанса. Пантеистическая картина мира и антропоцентрический характер философии Ренессанса. Гелиоцентризм и учение о бесконечности Вселенной. Философия Нового Времени. Критика средневековой схоластики. Научная революция и создание механико-материалистической картины мира. Рационализм и проблема метода познания. Просвещение. Классическая немецкая философия. Философия марксизма. Современная философия Запада. Критический пересмотр и обновление классических философских традиций (неотомизм, неокантианство, неопозитивизм, неомарксизм и др.). Отношение к разуму и науке в философии XX в. Рационализм и иррационализм. Философские направления XX в.: экзистенциализм, персонализм, философская антропология, структурализм, герменевтика, интуитивизм, геополитика. Теории модернизма и постмодернизма. Философский радикализм второй половины XX века: критика современного западного общества. Новые левые. Традиционалистские концепции и «Новые правые». Футурология. Глобальное моделирование. Концепции Римского клуба. Особенности философии информационного общества. Технократизм и его критика. Теория «постиндустриального общества» Д. Белла. «Футурошок» Э. Тоффлера. «Мегатренды» Д. Нейсбита. Финалистские концепции катастрофизма. Нарастание кризиса западной цивилизации и особенности философии начала XXI века.

#### **Формы контроля:**

Дидактическая игра

Дискуссия

Доклад

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Основные направления и поиски античной философии. Проблема разума и веры, сущности и существования, свободы воли. Патристика и схоластика. Пантеистическая картина мира и антропоцентрический характер философии Ренессанса. Гелиоцентризм и учение о бесконечности Вселенной. Критика средневековой схоластики. Рационализм и проблема метода познания. Просвещение. Философия марксизма. Критический пересмотр и обновление классических философских традиций (неотомизм, неокантианство, неопозитивизм, неомарксизм и др.). Отношение к разуму и науке в философии XX в. Рационализм и иррационализм. Теории модернизма и постмодернизма. Философский радикализм второй половины XX века: критика современного западного общества. Новые левые. Традиционалистские концепции и «Новые правые». Глобальное моделирование. Концепции Римского клуба. Технократизм и его критика. Теория «постиндустриального общества» Д. Белла. «Футурошок» Э. Тоффлера. «Мегатренды» Д. Нейсбита. Финалистские концепции катастрофизма. Нарастание кризиса западной цивилизации и особенности философии начала XXI века.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада Подготовка к обсуждению Подготовка к дидактической игре

### **Отечественная философия**

Особенности русской философии XI-XVII вв. Православная традиция и религиозно-этическая ориентация русской философии. «Русское просвещение» XVIII в. Русская философия XIX – начала XX вв., ее социо- и политикоцентрический характер и связь с литературной традицией. Славянофилы и западники. Идеологические направления в русской философии: либеральное, народническое, анархистское, марксистское, консервативное, евразийское. Русская религиозная философия конца XIX-начала XX вв, ее вклад в развитие мировой культуры. Философия русского зарубежья. Теоретические поиски в марксистской философии 1920-х гг. Официальная доктрина «марксизма-ленинизма» и идеологизированный характер философии советского периода. Концепция «развитого социализма» и кризис советской философии. Российская философия на современном этапе. Освоение немарксистского философского наследия. Возрождение традиционных философско-идеологических парадигм и их роль в современном общественно-политическом и экономическом развитии России. Перспективы отечественной философии в XXI веке.

#### **Формы контроля:**

Дискуссия

Доклад

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Православная традиция и религиозно-этическая ориентация русской философии. Славянофилы и западники. Философия русского зарубежья. Теоретические поиски в марксистской философии 1920-х гг. Концепция «развитого социализма» и кризис советской философии. Освоение немарксистского философского наследия. Возрождение традиционных философско-идеологических парадигм и их роль в современном общественно-политическом и экономическом развитии России. Перспективы отечественной философии в XXI веке.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада Подготовка к обсуждению Подготовка к дидактической игре

### **Философия бытия**

Категория «бытие», ее смысл и место в системе философских категорий. Учение о бытии. Основные типы и формы бытия. Самоорганизация бытия. Синергетика и ее парадигмы. Понятия материального и идеального. Формирование научно-философского понятия материи. Современные взгляды на категорию «материя». Системная организация материального мира. Пространство и время как формы бытия материи. Пространственно-временной континуум. Движение и развитие.



Основные формы движения, их соотношение. Диалектика и ее альтернативы. Детерминизм и индетерминизм. Динамические и статические закономерности. Закономерности развития природы, общества и мышления.

**Формы контроля:**

Дискуссия

Доклад

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Учение о бытии. Монистические и плюралистические концепции бытия. Основные типы и формы бытия: материально-предметное, объективно-идеальное, бытие человека, социальное бытие. Синергетика и ее парадигмы. Формирование научно-философского понятия материи. Современные взгляды на категорию «материя». Системная организация материального мира. Пространственно-временной континуум. Основные формы движения, их соотношение. Детерминизм и индетерминизм. Закономерности развития природы, общества и мышления.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада Подготовка к обсуждению

**Философия познания**

Сознание и бытие. Роль языка и социокультурных факторов в возникновении и развитии сознания. Научные, философские и религиозные картины мира. Многоуровневость сознания. Сознательное и бессознательное. Сознание и познание. Сущность познания, его понимание в истории философской мысли. Проблема познаваемости мира. Скептицизм и агностицизм. Познание, творчество и практика. Вера и знание. Понимание и объяснение. Рациональное и иррациональное в познавательной деятельности. Действительность, мышление, логика и язык. Диалектика абсолютного и относительного в знании. Проблема истины. Действительность, мышление; логика и язык. Искусство спора. Основы логики. Научное и вненаучное знание. Наука как специфическая форма познания. Критерии научности. Структура научного познания, его эмпирический и теоретический уровни. Методы и формы научного познания. Рост научного знания. Научные революции и смены типов рациональности. Наука и техника. Проблема моделирования мыслительных процессов в кибернетических системах. Философские аспекты создания искусственного интеллекта.

**Формы контроля:**

Дискуссия

Доклад

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Роль языка и социокультурных факторов в возникновении и развитии сознания. Многоуровневость сознания. Сознательное и бессознательное. Сущность познания, его понимание в истории философской мысли. Проблема познаваемости мира. Скептицизм и агностицизм. Вера и знание. Понимание и объяснение. Рациональное и иррациональное в познавательной деятельности. Диалектика абсолютного и относительного в знании. Действительность, мышление; логика и язык. Искусство спора. Основы логики. Наука как специфическая форма познания. Критерии научности. Структура научного познания, его эмпирический и теоретический уровни. Рост научного знания. Наука и техника. Проблема моделирования мыслительных процессов в кибернетических системах. Философские аспекты создания искусственного интеллекта.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада Подготовка к обсуждению

**Социальная философия**

Человек в системе социальных связей. Человек и общество. Человек и природа. Человек и культура. Человек и исторический процесс. Концепция личности как социального качества человека. Понятия «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность». Самосознание и личность. Закономерности личностного развития человека. Социальные роли личности в системе социокультурных связей. Личность и массы. Роль человека в современном глобализирующемся мире. Философское понимание общества, соотношение с социологическим, политологическим, историческим, социально-психологическим, экономическим подходами. Развитие представлений об обществе в истории философии. Поиски общественного идеала. Общество и его структура. Политическое бытие общества и политическая философия. Влияние политики на все сферы общества, общественное развитие и жизнь каждого отдельного человека. Соотношение общества и государства в социальной философии. Концепции «гражданского» и «органического» общества. Гражданское общество и государство. Культура и цивилизация. Формационная и цивилизационная концепции общественного развития. Формы и методы общественного развития. Эволюция и революция. Реформы и контрреформы. Кризисы и стабилизации. Роль социально-философских образов «будущего», «настоящего» и «прошлого» в общественных процессах. Общественное развитие современной России: тенденции и противоречия. Социально-философские проблемы альтернатив общественного развития. Теория многополярного мира. Будущее человечества. Взаимодействие цивилизаций и сценарии будущего. Характерные черты и особенности научно-технической революции и информационного общества. Глобальные проблемы современности и социально-философское осмысление путей и методов их решения. Роль философии в процессах устойчивого развития современного мира.

**Формы контроля:**

Дискуссия

Доклад

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Поиски общественного идеала. Особенность политического подхода к проблеме «жизни и смерти». Влияние политики на все сферы общества, общественное развитие и жизнь каждого отдельного человека. Соотношение общества и государства в социальной философии. Концепции «гражданского» и «органического» общества. Гражданское общество и государство. Формы и методы общественного развития. Эволюция и революция. Реформы и контрреформы. Кризисы и стабилизации. Роль социально-философских образов «будущего», «настоящего» и «прошлого» в общественных процессах. Социально-философские проблемы альтернатив общественного развития. Взаимодействие цивилизаций и сценарии будущего. Характерные черты и особенности научно-технической революции и информационного общества. Роль философии в процессах устойчивого развития современного мира.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада Подготовка к обсуждению

#### **Человек как предмет философско-этического осмысления**

Этические и эстетические ценности и их роль в человеческой жизни. Виды социального регулирования. Мораль. Нравственность. Добро и зло. Долг. Совесть. Этическая концепция Канта. Цель и смысл жизни. Человек в контексте «вечных» философских вопросов: свобода и необходимость, свобода и ответственность, мораль и справедливость, правда и право, насилие и ненасилие, цели и средства, «низкое» и «высокое». Представления о совершенном человеке в различных культурах. Религиозные ценности и свобода совести. Католическая этика. Православная этика. Протестантская этика. Мусульманская этика. Конфуцианская этика. Буддийская этика. Современные проблемы этики. Социальная этика. Экологическая этика. Деловая этика.

**Формы контроля:**

Дискуссия

Доклад

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Религиозные ценности и свобода совести. Католическая этика. Православная этика. Протестантская этика. Мусульманская этика. Конфуцианская этика. Буддийская этика. Современные проблемы этики. Социальная этика. Экологическая этика. Деловая этика

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада Подготовка к обсуждению

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

Хакимов, Н. Х. Философия : учебник / Н. Х. Хакимов, А. И. Матвеева, Д. Т. Тураева. — Алматы : Дарын, 2023. — 187 с. — ISBN 978-601-7377-55-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/134833.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Балашов Л.Е. Философия : учебник (систематический курс) / Балашов Л.Е.. — Москва : Дашков и К, 2024. — 626 с. — ISBN 978-5-394-05562-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/144257.html>
2. Философия : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета / Т.В. Бернюкевич [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2023. — 126 с. — ISBN 978-5-7264-3212-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/134637.html>
3. Петров В.П. Философия : учебник / Петров В.П.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 584 с. — ISBN 978-5-4497-1597-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131420.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. «Философский штурм»: совместное философское творчество <http://www.philosophystorm.org/>
2. Философы и мыслители <http://www.great-philosopher.ru/>
3. Лекции по философии <http://www.studfiles.ru/dir/cat10/subj171/file14519/view150253.html/>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

#### **Оценочные средства:**

Доклад и обсуждение Доклад: 4 – доклад производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался, автор отвечает на вопросы, показано владение специальным аппаратом, четкость выводов - полностью характеризуют работу 3-2 – доклад четко выстроен, демонстрационный материал использовался в докладе, доклад хорошо оформлен, но есть неточности, не может ответить на большинство вопросов, выводы нечетки 1 – доклад рассказывается, но не объясняется суть работы, представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно, не может четко ответить на вопросы Обсуждение: 3 – активное участие в дискуссии, обсуждение 2 и более вопросов, точка зрения аргументирована и обоснована; 2 – обсуждение 1 вопроса, ответы построены в основном логично, недостаточная аргументация 0 - не принимал участие в обсуждении. Дидактическая игра 11-6 – активное участие в процессе в заранее определенной роли, выступление логично и аргументировано; 5-1 – участие в процессе в определенной роли, выступление в основном логично, недостаточная аргументация

#### **Процедура оценивания:**

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-10 баллов Задание 2: 0-10 баллов Задание 3: 0-20 баллов Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо)– ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Ход решения задания правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно)– ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые

выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены частично. -Менее 50 (неудовлетворительно)– ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Дискуссия. Философия: смысл и предназначение***

1. Можем ли мы утверждать, что существует универсальное определение предмета философии, или оно всегда будет зависеть от культурного и исторического контекста?
2. Какова, на ваш взгляд, роль философии в развитии культуры?
3. Можно ли считать философию неким "мостом" между наукой и религией?
4. Как философский подход к мышлению может повлиять на наш повседневный жизненный опыт?

### ***Дискуссия. Основные этапы и направления развития философии***

1. Какие культурно-исторические предпосылки способствовали рождению философской теоретической мысли на Востоке и в Европейской Античности?
2. Как проблема соотношения разума и веры влияла на развитие философских идей в период Средневековья?
3. Чем характер антропоцентризма Ренессанса отличается от характера предыдущих эпох в философии?
4. Какие основные моменты научной революции и просветительского критического мышления способствовали формированию механико-материалистической картины мира?

### ***Дискуссия. Отечественная философия***

1. Как православная традиция и религиозно-этическая ориентация повлияли на формирование русской философии до XVIII века?
2. Как социополитические идеи славянофилов и западников отразились на представлениях русской философской мысли?
3. В чем заключался идеологизированный характер философии советского периода и как это повлияло на развитие философской мысли?
4. Каковы основные тенденции и перспективы развития отечественной философии в XXI веке?

### ***Дискуссия. Философия бытия***

1. Как изменялось понятие "бытие" в истории философии и как оно понимается в современной философии?
2. Как соотносятся понятия материального и идеального в контексте философии бытия?
3. Как философия объясняет различные формы движения и их роль в процессе развития?
4. Какие новые взгляды на категорию "материя" предлагают современные философские направления и научные открытия?

### ***Дискуссия. Философия познания***

1. Как соотносятся понятия сознания и бытия в философии познания? Как роль языка и социокультурных факторов влияет на развитие сознания?
2. Как научные, философские и религиозные картины мира взаимодействуют и влияют на формирование мировоззрения человека?
3. В чем заключается суть скептицизма и агностицизма и как они оформляют представление о познаваемости мира?
4. Как соотносятся рациональное и иррациональное в процессе познания? Могут ли они дополнять друг друга?

### ***Дискуссия. социальная философия***

1. Как осмыслить роль человека в системе социальных связей? Как взаимодействуют понятия «человек», «индивид», «личность» и «индивидуальность»?
2. Как социальные роли определяют личность человека, и как личность может влиять на изменение социальных ролей?
3. Как развивались представления об обществе в истории философии и какие поиски общественного идеала можно выделить?
4. Как роль человека меняется в условиях глобализирующегося мира и какие вызовы это ставит перед социальной философией?

### ***Дискуссия. Человек как предмет философско-этического осмысления***

1. Как соотносятся понятия морали, нравственности, добра и зла в контексте жизни человека?
2. Как этическая концепция Иммануила Канта отражает вопросы человеческого долга, совести и справедливости?
3. Как религиозные учения различных конфессий влияют на формирование этических представлений человека?
4. Какие новые вызовы стоят перед этикой в условиях глобализации, экологического кризиса и информационного общества?

### ***Доклад. Философия: смысл и предназначение***

1. Предмет философии и основные подходы к его определению
2. Философия и наука.
3. Философия и религия.

### ***Доклад. Основные этапы и направления развития философии***

1. Этическая философия Сократа.
2. Философия Платона.
3. Философия Аристотеля.

### ***Доклад. Отечественная философия***

1. Особенности русской философии.
2. Этические искания в русской философии.
3. Русская философия Нового времени.

### ***Доклад. Философия бытия***

1. «Бытие» как философская категория.
2. Основные типы и формы бытия.
3. Онтологическая сторона основного вопроса философии.

### ***Доклад. Философия познания***

1. Гносеологическая сторона основного вопроса философии.
2. Познание: понятие и уровни.
3. Истина: понятие, виды и критерии.

### ***Доклад. социальная философия***

1. Человек в системе социальных ценностей.
2. Общество: понятие и основные подходы к типологии.
3. Проблема социокультурного диалога в современном мире.

### ***Доклад. Человек как предмет философско-этического осмысления***

1. Этические и эстетические ценности и их роль в жизни общества.
2. Представление о современном человеке в различных культурах.
3. Религиозная и светская этика: общее и различия.

### ***Дидактическая игра. Основные этапы и направления развития философии***

Обучающиеся, на основании «сценариев» диалогов Платона, определяют философский вопрос, подлежащий рассмотрению (например, «природа человека»); распределяют роли (Сократ, Протагор, Фрасимах и др.); проводят философскую дискуссию, руководствуясь точками зрения соответствующих философов, и используют соответствующие теме дидактические единицы. «Арбитры» (группа студентов, внимательно следящая за аргументами сторон) определяют, чьи доводы оказываются более убедительными, и кто лучше раскрыл дидактические единицы.

## **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### ***Задания 1-го типа***

1. Дайте определение понятиям «Мифология», «Религия», «Философия», «Осевое Время».
2. Дайте определение понятиям «Онтология», «Гносеология», «Методология».
3. Дайте определение понятиям «справедливость».
4. Дайте определение понятиям «Эстетика» и «Этика».
5. Дайте определение понятиям «совесть», «долг».
6. Дайте определение понятиям «свобода», «ответственность», «необходимость».
7. Дайте определение понятиям «Патристика», «Схоластика».
8. Дайте определение понятиям «Антропоцентризм», «Гуманизм».
9. Дайте определение понятиям «Эмпиризм», «Рационализм», «Сенсуализм».
10. Дайте определение понятиям «Деизм», «Пантеизм».
11. Дайте определение понятиям «патриотизм» и «интернационализм».
12. Дайте определение понятиям «Натурализм» и «Социал-дарвинизм».
13. Дайте определение понятиям «Позитивизм» и «Марксизм».

14. Дайте определение понятиям «Герменевтика», «Экзистенциализм», «Технократизм».
15. Дайте определение понятиям «Бытие», «Диалектика».
16. Дайте определение понятиям «нация» и «национальность».
17. Дайте определение понятиям «Сознание», «Познание».
18. Дайте определение понятиям «Субстанция», «Материя», «Идеальное».
19. Дайте определение понятиям «Монизм», «Дуализм», «Гилозоизм».
20. Дайте определение понятиям «Гностицизм», «Агностицизм».
21. Дайте определение понятиям «Человек», «Индивид».
22. Дайте определение понятиям «Личность», «Индивидуальность».
23. Дайте определение понятиям «цивилизация», «общественно-экономическая формация».
24. Дайте определение понятиям «Эволюция», «Реформы», «Революция».
25. Дайте определение понятиям «пацифизм», «многополярный мир».

### **Задания 2-го типа**

1. Охарактеризуйте проблематику «материального» и «идеального» в философии. Ответ обоснуйте.
2. Определите принципы классификации философских направлений. Ответ обоснуйте.
3. Выявите закономерности развития мышления. Ответ обоснуйте.
4. Дайте характеристику учению о добродетелях в античной философии. Ответ обоснуйте.
5. Дайте характеристику особенностям средневековой философии. Ответ обоснуйте.
6. Дайте характеристику особенностям этической и эстетической философии эпохи Возрождения. Ответ обоснуйте.
7. Дайте характеристику особенностям философии Нового Времени. Ответ обоснуйте.
8. Дайте характеристику особенностям распределительной и уравнительной справедливости. Ответ обоснуйте.
9. Дайте характеристику особенностям немецкой классической философии. Ответ обоснуйте.
10. Дайте характеристику особенностям философии марксизма. Ответ обоснуйте.
11. Дайте характеристику особенностям философии иррационализма. Ответ обоснуйте.
12. Дайте характеристику особенностям феноменологии. Ответ обоснуйте.
13. Дайте характеристику особенностям философии экзистенциализма. Ответ обоснуйте.
14. Дайте характеристику особенностям философии постмодерна. Ответ обоснуйте.
15. Дайте характеристику русской религиозно-идеалистической философии конца XIX – начала XX в. Ответ обоснуйте.
16. Выявите диалектику абсолютного и относительного в знании. Ответ обоснуйте.
17. Охарактеризуйте соотношение чувственного и рационального в познании. Ответ обоснуйте.
18. Охарактеризуйте проблему познаваемости мира. Ответ обоснуйте.
19. Охарактеризуйте эволюцию представлений о материи. Ответ обоснуйте.
20. Охарактеризуйте концепцию личности как социального качества человека. Ответ обоснуйте.
21. Выявите специфику философского понимания общества, его соотношение с социологическим, политологическим, историческим, социально-психологическим, экономическим подходами. Ответ обоснуйте.
22. Охарактеризуйте проблему межконфессионального диалога в современном мире. Ответ обоснуйте.
23. Выявите социально-философскую проблематику соотношения научно-технического прогресса и этики. Ответ обоснуйте.
24. Охарактеризуйте проблему типологии исторического процесса и социокультурных особенности развития народов (О.Шпенглер, К.Маркс, А.Тойнби). Ответ обоснуйте.
25. Охарактеризуйте межнациональную рознь как глобальную проблему современной цивилизации. Ответ обоснуйте.

### **Задания 3-го типа**

1. Французский философ Р. Декарт замечал: «Философия (...) распространяется на все доступное для человеческого познания».

Согласны ли вы с таким пониманием предмета философии? Что вы можете добавить к сказанному для более полной характеристики философского знания?

#### **Задание № 2.**

2. Согласно Подумайте над соотношением понятий социальная справедливость и социальное равенство. Возможно ли существование одного без другого? Ответ аргументируйте.

#### **Задание № 3.**

Проанализируйте известное высказывание «цель оправдывает средства» и выскажите собственную аргументированную точку зрения по данному вопросу.

#### **Задание № 4.**

Прочитайте текст и ответьте на вопросы. В. И. Ленин писал «Но существует ли коммунистическая мораль? Существует ли коммунистическая нравственность? Конечно, да. Часто представляют дело таким образом, что у нас нет своей морали, и очень часто буржуазия обвиняет нас в том, что мы, коммунисты, отрицаем всякую мораль. Это — способ подменять понятия, бросать песок в глаза рабочим и крестьянам.

В каком смысле отрицаем мы мораль, отрицаем нравственность?

В том смысле, в каком проповедывала ее буржуазия, которая выводила эту нравственность из велений бога. Мы на этот счет, конечно, говорим, что в бога не верим, и очень хорошо знаем, что от имени бога говорило духовенство, говорили помещики, говорила буржуазия, чтобы проводить свои эксплуататорские интересы. Или вместо того, чтобы вывести эту мораль из велений нравственности, из велений бога, они выводили ее из идеалистических или полуйдеалистических фраз, которые всегда сводились тоже к тому, что очень похоже на веления бога.

Всякую такую нравственность, взятую из внечеловеческого, внеклассового понятия, мы отрицаем. Мы говорим, что это обман, что это надувательство и забивание умов рабочих и крестьян в интересах помещиков и капиталистов.

Мы говорим, что наша нравственность подчинена вполне интересам классовой борьбы пролетариата. Наша нравственность выводится из интересов классовой борьбы пролетариата».

- 1) В каком смысле Ленин отрицал мораль и нравственность?
- 2) Можно ли говорить, что Ленин отрицал существование нравственности в коммунистическом обществе?
- 3) В чем заключалась нравственность в понимании Ленина?
- 4) Может ли, на Ваш взгляд, мораль и нравственность носить классовый характер? Ответ аргументируйте.

**Задание № 5.** Советский философ М. А. Лифшиц, говоря о религии, считал: «сила религиозной морали состоит в том, что она утоляет жажду непосредственной, добровольной связи между людьми. Люди ненавидят казённую своих отношений, им не хватает тепла. Религиозная мораль удовлетворяет эту потребность, но, что бы ни говорили её защитники, она удовлетворяет её бессильной грёзой. В праздничном целовании, условно подчёркнутом личном доброжелательстве, в общем преклонении перед аскетическим самопожертвованием немногих подвижников, искупающих грехи мирян, религиозная мысль создаёт отдушину, ничего не меняя по существу. Религия исходит из глубокого разъединения людей, их коренного одиночества, не побеждённого обществом, а, напротив, усиленного им. Она, собственно, лишь утверждает человека в том, что он не может приблизиться к сердцу другого без посредников, земных и небесных... Только на почве демократического подъёма и особенно в порывах энтузиазма народных восстаний реальное нравственное поле росло, сметая ничтожные преграды между людьми и обнажая от лицемерных фраз преграды действительные, требующие уничтожения. Революция есть слияние общественного дальнего действия с близким действием. Это дружное вмешательство людей в их собственную, украденную у них жизнь».

В чем состоит, по мнению, Лифшица, сила религиозной морали? На какой основе, по мнению Лифшица, возможно реальный рост нравственности? Согласны ли Вы с его позицией? Ответ аргументируйте.

#### **Задание № 6.**

Прочитайте, приведенный ниже отрывок из работы И. В. Сталина «Марксизм и национальный вопрос» и ответьте на следующие вопросы:

1. Какие основные признаки нации формулируются в работе?
2. Какое определение в тексте дается понятию «нация»?
3. Чем отличается нация от племенной и расовой общности?
4. С чем связывает автор возникновение наций?
5. Можно ли говорить о нации при отсутствии хотя бы одного из выделенных признаков?

«Что такое нация?

Нация — это, прежде всего, общность, определенная общность людей.

Общность эта не расовая и не племенная. Нынешняя итальянская нация образовалась из римлян, германцев, этрусков, греков, арабов и т.д. Французская нация сложилась из галлов, римлян, бриттов, германцев и т.д. То же самое нужно сказать об англичанах, немцах и прочих, сложившихся в нации из людей различных рас и племен.

Итак, нация — не расовая и не племенная, а исторически сложившаяся общность людей.

С другой стороны, несомненно, что великие государства Кира или Александра не могли быть названы нациями, хотя и образовались они исторически, образовались из разных племен и рас. Это были не нации, а случайные и мало связанные конгломераты групп, распадавшиеся и объединявшиеся в зависимости от успехов или поражений того или иного завоевателя.

Итак, нация — не случайный и не эфемерный конгломерат, а устойчивая общность людей.

Но не всякая устойчивая общность создает нацию. Австрия и Россия — тоже устойчивые общности, однако, никто их не называет нациями. Чем отличается общность национальная от общности государственной? Между прочим, тем, что национальная общность немыслима без общего языка, в то время как для государства общий язык необязателен....

Итак — общность языка, как одна из характерных черт нации.

Это, конечно, не значит, что различные нации всегда и всюду говорят на разных языках или все, говорящие на одном и том же языке, обязательно составляют одну нацию. Общий язык для каждой нации, но не обязательно разные языки для различных наций! Нет нации, которая бы говорила сразу на разных языках, но это еще не значит, что не может быть двух наций, говорящих на одном языке!...

Разные территории повели к образованию разных наций.

Итак, общность территории, как одна из характерных черт нации.

Но это еще не все. Общность территории сама по себе еще не дает нации. Для этого нужна, кроме того, внутренняя экономическая связь, объединяющая отдельные части нации в одно целое...

*Итак, общность экономической жизни, экономическая связность, как одна из характерных особенностей нации.*

Но и это не все. Кроме всего сказанного, нужно принять еще во внимание особенности духовного облика людей, объединенных в нацию. Нации отличаются друг от друга не только по условиям их жизни, но и по духовному облику, выражающемуся в особенностях национальной культуры...

*Итак, общность психического склада, сказывающаяся в общности культуры, как одна из характерных черт нации.*

Таким образом, мы исчерпали все признаки нации.

*Нация есть исторически сложившаяся устойчивая общность людей, возникшая на базе общности языка, территории, экономической жизни и психического склада, проявляющегося в общности культуры...*

Необходимо подчеркнуть, что ни один из указанных признаков, взятый в отдельности, недостаточен для определения нации. Более того: достаточно отсутствия хотя бы одного из этих признаков, чтобы нация перестала быть нацией».

#### **Задание № 7.**

Современный российский философ И.А. Гобозов отмечает:

«Настоящий политик руководствуется не моральными нормами, а интересами государства и народа ...Потеряв часть, сохраняется целое, но потеряв целое, погибает и часть».

Согласны ли Вы с данной точкой зрения? Можно ли в политической борьбе жертвовать интересами отдельной личности или отдельных групп ради блага всего общества? Ответ аргументируйте.

#### **Задание № 8.**

Современный английский философ А. Уайтхэд пишет: «Когда цивилизация достигает своей кульминации, общество, избавленное от общеполитического понимания жизни, обречено на упадок... Те исторические эпохи, развитие которых было связано с распространением философского мировоззрения, никогда не исчезнут из памяти человечества».

Что имел в виду философ? Как связан уровень развития общества и потребность в философии?

#### **Задание № 9.**

Немецкий философ К. Маркс писал: «В общественном производстве своей жизни люди вступают в определенные, необходимые, от их воли не зависящие отношения – производственные отношения, которые соответствуют определенной ступени развития их материальных производительных сил. Совокупность этих производственных отношений составляет экономическую структуру общества, реальный базис, на котором возвышается юридическая и политическая надстройка и которому соответствуют определенные формы общественного сознания. Способ производства материальной жизни обуславливает социальный, политический и духовный процессы жизни вообще».

Что понимает автор под базисом и надстройкой? Согласны ли Вы с данной точкой зрения? Выскажите Ваше понимание взаимодействия базиса и надстройки в обществе?

#### **Задание № 10.**

Попытайтесь мысленно представить полемику представителей гносеологического оптимизма и скептицизма. Какие аргументы могли бы быть приведены с той и с другой стороны? Что рационального вы могли бы вынести из этого спора?



## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Безопасность жизнедеятельности**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» ориентировано на получение обучающимися знаний об идентификации, защите и ликвидации последствий реализации опасностей антропогенного, техногенного и естественного происхождения, и их совокупности (поле опасностей), действующих в системах «объект защиты – источник опасности», а также твёрдых практических навыков в использовании средств и систем защиты от опасностей.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» является формирование у обучающихся способности решать проблемы обеспечения безопасности жизнедеятельности, грамотно и эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях и при ликвидации их последствий.

## Задачи изучения дисциплины:

- сформировать знания основ безопасности жизнедеятельности;
- выработать умение находить пути решения сложных ситуаций, связанных с безопасностью жизнедеятельности;
- выработать умение применять основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                                                                                           | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                  | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    | Формы образовательной деятельности                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Должен знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                     | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                                                                            |                                                    |
| 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            | УК-8.1. Анализирует, идентифицирует и устраняет факторы вредного влияния элементов среды обитания, в т.ч. в рамках осуществляемой деятельности                                                                                                                                                        | УК-8.1.1.1. факторы, воздействующие на человека в процессе трудовой деятельности; какие параметры нормируются при назначении климата рабочей зоны.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | УК-8.1.2.1. организовывать рабочую зону в соответствии с требованиями нормативов; правильно организовывать режим труда и отдыха                                                                                                                                  | УК-8.1.3.1. по обеспечению защиты работающих от перегрева и охлаждения                                                                                                                                                                             | Практикум по решению задач<br><br>Тестовые задания |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 | УК-8.2. Формирует общую культуру безопасного и ответственного поведения; выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.                                                                                                                                | УК-8.2.1.1. вредные производственные факторы; требования, предъявляемые к рабочему месту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-8.2.2.1. организовывать электробезопасность на рабочем месте; обращаться с вредными химическими веществами и средствами пожаротушения.                                                                                                                        | УК-8.2.3.1. по расчету параметров рабочего места: освещенность, шум, электромагнитное излучение.                                                                                                                                                   |                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 | УК-8.3. Осуществляет действия по предотвращению и возникновению чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте; в случае возникновения чрезвычайной ситуации применяет средства защиты, оказывает первую помощь, принимает участие в восстановительных мероприятиях | УК-8.3.1.1. знать основные положения общевоинских уставов ВС РФ; организацию внутреннего порядка в подразделении; основные положения Курса стрельб из стрелкового оружия; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевоинских подразделений; основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевоинского боя; | УК-8.3.2.1. уметь правильно применять и выполнять положения общевоинских уставов ВС РФ; осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и пистолета (ПМ), подготовку к боевому применению ручных гранат; оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия; | УК-8.3.3.1. владеть строевыми приемами на месте и в движении; навыками управления строями взвода; навыками стрельбы из стрелкового оружия; навыками подготовки к ведению общевоинского боя; навыками применения индивидуальных средств РХБ защиты; |                                                    |
| Способен формировать                                                                                                                                                                                                                                                                       | УК-11           | УК-11.3. Формирует представление о                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК-11.3.1.1. особенности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК-11.3.2.1. производить оценку                                                                                                                                                                                                                                  | УК-11.3.3.1. по использованию                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |

|                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности |  | сущности, формах и методах борьбы с социально опасным явлением- экстремизмом в рамках безопасности жизнедеятельности                                                                                               | поражающих факторов биологического. Химического и зажигательного оружия; основы радиационной безопасности. | обстановки при землетрясении, урагане, наводнении; производить оценку обстановки при взрыве конденсированных взрывчатых веществ            | индивидуальных средств защиты                                                                                                                                |
|                                                                                                                                              |  | УК-11.4. Осуществляет действия по предотвращению возникновения крайней формы экстремизма- терроризма; принимает меры по их предотвращению и снижению отрицательных эффектов в случае возникновения такого события. | УК-11.4.1.1. вредные производственные факторы; требования, предъявляемые к рабочему месту.                 | УК-11.4.2.1. организовывать электробезопасность на рабочем месте; обращаться с вредными химическими веществами и средствами пожаротушения. | УК-11.4.3.1. по обеспечению защиты работающих от перегрева и охлаждения по расчету параметров рабочего места: освещенность, шум, электромагнитное излучение. |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                           |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                   | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/Балл              |
|                                                                     |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                         |
| Тема 1. Человек и среда обитания                                    | 4        |                                                                           |                             | 4             |              |                    |                 |          |            | 8           | Практикум по решению задач / 10; Тестовые задания / 10; |
| Тема 2. Безопасность производственной деятельности.                 | 4        |                                                                           |                             | 4             |              |                    |                 |          |            | 8           | Практикум по решению задач / 10; Тестовые задания / 10; |
| Тема 3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Гражданская оборона. | 6        |                                                                           |                             | 6             |              |                    |                 |          |            | 9           | Практикум по решению задач / 10; Тестовые задания / 10; |
| Тема 4. Управление безопасностью жизнедеятельности.                 | 5        |                                                                           |                             | 5             |              |                    |                 |          |            | 9           | Практикум по решению задач / 10; Тестовые задания / 10; |
| Всего в семестре, час                                               | 19 из 19 |                                                                           |                             | 19            |              |                    |                 |          |            | 34 из 34    | 100 (ТКУ+ПА)                                            |
|                                                                     |          | 19 из 19                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                         |
| Итоговый контроль                                                   | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                         |
|                                                                     |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                         |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                      | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                         |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Тема 1. Человек и среда обитания

Основы экологической безопасности. Основные формы человеческой деятельности. Критерии оценки тяжести и напряжённости труда. Факторы, воздействующие на человека в процессе трудовой деятельности. Характерные состояния системы «человек-среда обитания». Критерии комфортности.

#### Формы контроля:

Практикум по решению задач

Тестовые задания

#### Вопросы для самостоятельного изучения:

Характерные состояния системы «человек-среда обитания». Критерии комфортности

#### Формы самостоятельной работы:

Тестовое задание Защита отчёта по практикуму по решению задач

#### **Ссылки:**

1. Хамидуллин, Р. Я. Безопасность жизнедеятельности : учебник : [12+] / Р. Я. Хамидуллин, И. В. Никитин. – Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2020. – 138 с. : ил. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/>

#### **Тема 2. Безопасность производственной деятельности.**

Нормализация микроклимата рабочих мест. Освещение рабочей зоны. Вредные вещества, шум и вибрация, электромагнитные поля в рабочей зоне. Основы электробезопасности. Основные санитарные требования и нормы при работе с видеодисплейными терминалами и ПЭВМ. Идентификация вредных факторов среды и средства защиты от них. Средства снижения травмоопасности и вредного воздействия технических систем. Безопасность и экологичность технических систем. Профессиональный отбор операторов технических систем. Психологические факторы при работе с информационными системами.

#### **Формы контроля:**

Практикум по решению задач

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Идентификация вредных факторов среды и средства защиты от них. Средства снижения травмоопасности и вредного воздействия технических систем.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Тестовое задание Защита отчёта по практикуму по решению задач

#### **Ссылки:**

1. Хамидуллин, Р. Я. Безопасность жизнедеятельности : учебник : [12+] / Р. Я. Хамидуллин, И. В. Никитин. – Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2020. – 138 с. : ил. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/>

#### **Тема 3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Гражданская оборона.**

Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени. Прогнозирование и оценка поражающих факторов чрезвычайных ситуаций. Гражданская оборона и защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях. Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций.

#### **Формы контроля:**

Практикум по решению задач

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Прогнозирование и оценка поражающих факторов чрезвычайных ситуаций. Гражданская оборона и защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Тестовое задание Защита отчёта по практикуму по решению задач

#### **Ссылки:**

1. Хамидуллин, Р. Я. Безопасность жизнедеятельности : учебник : [12+] / Р. Я. Хамидуллин, И. В. Никитин. – Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2020. – 138 с. : ил. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/>

#### **Тема 4. Управление безопасностью жизнедеятельности.**

Основные нормативные документы и организация контроля и надзора в области безопасности жизнедеятельности. Основы расследования несчастных случаев и анализа производственного травматизма. Системы контроля требований безопасности и экологичности. Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение безопасности жизнедеятельности. Международное сотрудничество в области безопасности жизнедеятельности.

#### **Формы контроля:**

Практикум по решению задач

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Системы контроля требований безопасности и экологичности. Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение безопасности жизнедеятельности.

*Формы самостоятельной работы:*

Тестовое задание Защита отчёта по практикуму по решению задач

**Ссылки:**

1. Хамидуллин, Р. Я. Безопасность жизнедеятельности : учебник : [12+] / Р. Я. Хамидуллин, И. В. Никитин. – Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2020. – 138 с. : ил. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

Никифоров Л.Л. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Никифоров Л.Л., Персиянов В.В.. — Москва : Дашков и К, 2024. — 492 с. — ISBN 978-5-394-05517-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/144223.html>

### **Дополнительная литература**

1. Безопасность жизнедеятельности : практикум / Д.О. Литвинов [и др.]. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 83 с. — ISBN 978-5-4497-2885-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138470.html>
2. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие (практикум) / . — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. — 115 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135673.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Хроники катастроф. <http://www.chronicl.chat.ru/>
2. Катастрофы, стихийные бедствия, аварии, эпидемии. Солнечная и геомагнитная активность. /ежедневный обзор <http://www.disasters.chat.ru>
3. Каталог по безопасности жизнедеятельности. <http://www.eun.chat.ru>

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта.

### **Оценочные средства:**

Практикум по решению задач Отчет по практикуму 12-15 – практикум выполнен верно в срок, представлен грамотный отчет. 7-11 – практикум выполнен верно в срок, представлен неполный отчет, имеются ошибки, не влияющие на логику и алгоритм расчета. 2-6 – практикум выполнен в срок и содержит концептуальные ошибки. 0 – практикум не выполнен. Тестирование 7-10 – верные ответы составляют более 90% от общего количества; 4-6 – верные ответы составляют более 80% от общего количества; 1-3 – более 50% правильных ответов

### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов Зачтено -90 и более – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. Не зачтено -Менее 50 – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### **Практикум по решению задач. Тема 1. Человек и среда обитания**

#### **Типовые задания для практикумов по решению задач**

1. Оценить напряжённость труда студента на лекционном занятии.
2. Сила света, испускаемая элементом поверхности площадью 0,5 см<sup>2</sup> под углом 60° к нормали, составляет 0,25 кд. Найдите яркость поверхности.
3. Чему равны значение коэффициента отражения и средняя освещённость стены площадью 4 м<sup>2</sup>, если на неё падает световой поток 600 лм, а отражается 150 лм.
4. Чему равен отражённый от стены площадью 5 м<sup>2</sup> световой поток, если освещённость составляет 200 лк, а значение коэффициента отражения равно 0,8?
5. Какова должна быть яркость объекта различения, чтобы его контраст с фоном был равен 0,4 при яркости фона 200 кд/м<sup>2</sup>?
6. Чему равно значение коэффициента пульсаций светового потока, создаваемого светильником, если максимальное значение освещённости рабочей поверхности составляет 850 лк., а минимальное – 150 лк.
7. Освещённость на улице – 8000 лк. В помещении освещённость, создаваемая естественным светом – 100 лк. Определите значение коэффициента естественной освещённости.
8. Определите освещённость горизонтальной рабочей поверхности, которая создаётся двумя светильниками, подвешенными на высоте 3 м от её уровня так, что свет падает на поверхность под углом 60° к нормали, если сила света, испускаемая каждым из светильников в этом направлении равна 800 кд.
9. Определите минимальное значение освещённости рабочей поверхности, если значение коэффициент пульсации освещённости равно 20%, а среднее значение освещённости 500 лк.
10. Определите максимальные значения освещённости рабочей поверхности, если значение коэффициента пульсации освещённости равно 25%, а среднее значение освещённости 450 лк.
11. Уровень интенсивности звука 100 дБ. Определите соответствующее звуковое давление.
12. Уровень звукового давления 100 дБ, Определите соответствующую интенсивность звука.

13. Работают два одинаковых источника шума. Если их оба выключить, то уровень шума в помещении составит 60 дБ. Если оба включить, то уровень шума в помещении составит 65 дБ. Определите уровень шума в помещении, если включить только один источник.

14. Включено два одинаковых источника шума. При этом уровень шума в помещении 60 дБ. Определите уровень шума, если выключить один из источников.

15. В помещении включены три источника шума с уровнями шума соответственно 60, 60, 85 дБ. Определите общий уровень шума.

16. В помещении пять источников шума с уровнями шума соответственно 60, 60, 63, 66 и 69 дБ. Определите уровень шума при одновременном включении всех источников.

17. Интенсивность звука с одной стороны перегородки 0,1 Вт/м<sup>2</sup>, а с другой – 0,01 Вт/м<sup>2</sup>. Определите величину звукоизоляции перегородки.

18. На расстоянии 100 м от источника шума уровень шума составляет 80 дБ. Определите величину уровня шума на расстоянии 10 м от этого источника.

19. Интенсивность звука при работе одного источника шума 0,1 Вт/м<sup>2</sup>, а при работе второго – 0,2 Вт/м<sup>2</sup>. Определите уровень интенсивности звука при одновременной работе источников шума.

20. В 100 бескаркасных зданиях из местного материала без фундамента, расположенных на песчаном грунте, проживает 100 000 человек. Населённый пункт оказался в зоне землетрясения магнитудой 7,0. Грунт окружающей местности – полускальный. Оцените последствия землетрясения в населённом пункте.

21. На расстоянии 500 км от берега в океане со средней глубиной 3,5 км произошло землетрясение магнитудой 8. На берегу с уклоном 1×10–3 в 1,5 км от уреза воды расположен посёлок из кирпичных среднеэтажных зданий, железнодорожный узел и шоссейная дорога с асфальтовым покрытием. Оцените последствия цунами в районе расположения посёлка.

22. Посёлок состоит из 50 кирпичных малоэтажных зданий, в каждом из которых проживает 1000 человек. Оценить последствия урагана со скоростью ветра 30 м/с в посёлке.

23. Посёлок из малоэтажных деревянных зданий расположен на речном берегу высотой 5 м. Река имеет трапецидальное русло шириной 100 м и глубиной 10 м, площадь водосбора составляет 500 км<sup>2</sup>. Скорость течения реки 2 м/с, углы наклона берегов равные. Оценить последствия наводнения, обусловленного выпадением осадков интенсивностью 100 мм/ч, в посёлке.

24. На складе взрывчатых веществ хранится октоген в количестве 30 т. На расстоянии 100 м расположено промышленное здание смешанного типа размером 30х10х4 м с лёгким металлическим каркасом. В здании работают 30 человек, плотность персонала на территории промышленного здания составляет 1 тыс. чел./км<sup>2</sup>. Для проживания персонала на расстоянии 500 м от склада выстроен посёлок из 20 многоэтажных кирпичных зданий, в каждом из которых находится 100 человек. Плотность людей на территории посёлка составляет 0,1 тыс. чел./км<sup>2</sup>. Оцените обстановку при взрыве всего запаса гексогена на складе.

25. На складе деревообрабатывающего предприятия произошло возгорание штабеля пиломатериалов размерами 8х6х2,5 м. В атмосферу выброшено 150 кг оксида углерода. Степень вертикальной устойчивости атмосферы инверсия, ветер устойчивый со скоростью 2 м/с. Рассчитайте безопасное расстояние от горящего штабеля для человека.

26. На железнодорожной станции города с населением 750 тыс. человек и плотностью населения 3 000 чел./км<sup>2</sup> в 03 ч 30 мин произошла авария с разрушением изотермической цистерны, содержащей 50 т аммиака. Метеоусловия: скорость ветра на высоте 10 м – 2 м/с, температура воздуха – плюс 20 °С, облачность отсутствует. Население города об аварии не оповещено. Оценить последствия химической аварии через 2 ч.

27. В 02.00 на атомной электростанции произошла запроектная авария ядерного энергетического реактора типа РБМК-1000 с выбросом радиоактивных веществ в атмосферу. Метеоусловия: скорость ветра на высоте 10 м – 1 м/с, облачность отсутствует. Определите размеры зон проведения защитных мероприятий по йодной профилактике населения, его укрытия и эвакуации.

28. В 02.00 на атомной электростанции произошла запроектная авария ядерного энергетического реактора типа РБМК-1000 с выбросом радиоактивных веществ в атмосферу. Доля выброшенной из реактора активности h – 50%. Метеоусловия: день, сплошная облачность, скорость ветра на высоте 10 м u<sub>10</sub> составляет 2 м/с. На расстоянии 10 км от АЭС расположен объект экономики, на котором персонал в течение 7 ч находится в административных зданиях, а остальное время – в каменных пятиэтажных жилых домах. Определите радиационную обстановку на объекте экономики и предложите решение по защите персонала и населения.

29. Объект экономики расположен на расстоянии 10 км от плотины вниз по течению реки, высота месторасположения объекта 4 м. Высота уровня воды перед плотинной 20 м, гидравлический уклон реки 1×10–3 м/км, глубина реки непосредственно за плотинной 2 м. Оцените состояние кирпичных малоэтажных зданий объекта экономики после разрушения плотины с образованием прорана с относительной шириной 0,5.

30. Значение коэффициента частоты несчастных случаев на предприятии равен 16, а значение коэффициента тяжести – 3. Сколько человеко-дней будет потеряно, если на предприятии работает 400 человек?

31. Значение коэффициента частоты несчастных случаев на предприятии равен 10, а значение коэффициента тяжести – 3. Сколько человеко-дней будет потеряно, если на предприятии работает 300 человек?

32. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе в течение года было 2 человека, один из которых проболел 12 рабочих дней, а другой – 10. Определите значения коэффициентов частоты и тяжести несчастных случаев, если на предприятии работает 400 человек.

33. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе было 3 человека, один из которых проболел 10 рабочих дней, другой – 12, третий – 14. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на производстве работает 400 человек.

34. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе было 2 человека, один из которых проболел 4 дня, а другой – 5 дней. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на предприятии занято 200 человек.

35. На предприятии значение коэффициента частоты несчастных случаев равен 10. Суммарное количество дней временной нетрудоспособности равно 8. Определите значение коэффициента тяжести несчастных случаев, если на предприятии работает 400 человек.

36. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе в течение года было 3 человека, один из которых проболев 5 рабочих дней, второй – 4, третий – 6. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на производстве занято 400 человек.

### ***Практикум по решению задач. Тема 2. Безопасность производственной деятельности.***

#### **Типовые задания для практикумов по решению задач**

1. Оценить напряжённость труда студента на лекционном занятии.
2. Сила света, испускаемая элементом поверхности площадью  $0,5 \text{ см}^2$  под углом  $60^\circ$  к нормали, составляет  $0,25 \text{ кд}$ . Найдите яркость поверхности.
3. Чему равны значение коэффициента отражения и средняя освещённость стены площадью  $4 \text{ м}^2$ , если на неё падает световой поток  $600 \text{ лм}$ , а отражается  $150 \text{ лм}$ .
4. Чему равен отражённый от стены площадью  $5 \text{ м}^2$  световой поток, если освещённость составляет  $200 \text{ лк}$ , а значение коэффициента отражения равно  $0,8$ ?
5. Какова должна быть яркость объекта различения, чтобы его контраст с фоном был равен  $0,4$  при яркости фона  $200 \text{ кд/м}^2$ ?
6. Чему равно значение коэффициента пульсаций светового потока, создаваемого светильником, если максимальное значение освещённости рабочей поверхности составляет  $850 \text{ лк}$ , а минимальное –  $150 \text{ лк}$ .
7. Освещённость на улице –  $8000 \text{ лк}$ . В помещении освещённость, создаваемая естественным светом –  $100 \text{ лк}$ . Определите значение коэффициента естественной освещённости.
8. Определите освещённость горизонтальной рабочей поверхности, которая создаётся двумя светильниками, подвешенными на высоте  $3 \text{ м}$  от её уровня так, что свет падает на поверхность под углом  $60^\circ$  к нормали, если сила света, испускаемая каждым из светильников в этом направлении равна  $800 \text{ кд}$ .
9. Определите минимальное значение освещённости рабочей поверхности, если значение коэффициент пульсации освещённости равно  $20\%$ , а среднее значение освещённости  $500 \text{ лк}$ .
10. Определите максимальные значения освещённости рабочей поверхности, если значение коэффициента пульсации освещённости равно  $25\%$ , а среднее значение освещённости  $450 \text{ лк}$ .
11. Уровень интенсивности звука  $100 \text{ дБ}$ . Определите соответствующее звуковое давление.
12. Уровень звукового давления  $100 \text{ дБ}$ , Определите соответствующую интенсивность звука.
13. Работают два одинаковых источника шума. Если их оба выключить, то уровень шума в помещении составит  $60 \text{ дБ}$ . Если оба включить, то уровень шума в помещении составит  $65 \text{ дБ}$ . Определите уровень шума в помещении, если включить только один источник.
14. Включено два одинаковых источника шума. При этом уровень шума в помещении  $60 \text{ дБ}$ . Определите уровень шума, если выключить один из источников.
15. В помещении включены три источника шума с уровнями шума соответственно  $60, 60, 85 \text{ дБ}$ . Определите общий уровень шума.
16. В помещении пять источников шума с уровнями шума соответственно  $60, 60, 63, 66$  и  $69 \text{ дБ}$ . Определите уровень шума при одновременном включении всех источников.
17. Интенсивность звука с одной стороны перегородки  $0,1 \text{ Вт/м}^2$ , а с другой –  $0,01 \text{ Вт/м}^2$ . Определите величину звукоизоляции перегородки.
18. На расстоянии  $100 \text{ м}$  от источника шума уровень шума составляет  $80 \text{ дБ}$ . Определите величину уровня шума на расстоянии  $10 \text{ м}$  от этого источника.
19. Интенсивность звука при работе одного источника шума  $0,1 \text{ Вт/м}^2$ , а при работе второго –  $0,2 \text{ Вт/м}^2$ . Определите уровень интенсивности звука при одновременной работе источников шума.
20. В 100 бескаркасных зданиях из местного материала без фундамента, расположенных на песчаном грунте, проживает  $100\,000$  человек. Населённый пункт оказался в зоне землетрясения магнитудой  $7,0$ . Грунт окружающей местности – полускальный. Оцените последствия землетрясения в населённом пункте.
21. На расстоянии  $500 \text{ км}$  от берега в океане со средней глубиной  $3,5 \text{ км}$  произошло землетрясение магнитудой  $8$ . На берегу с уклоном  $1 \times 10^{-3}$  в  $1,5 \text{ км}$  от уреза воды расположен посёлок из кирпичных среднеэтажных зданий, железнодорожный узел и шоссейная дорога с асфальтовым покрытием. Оцените последствия цунами в районе расположения посёлка.
22. Посёлок состоит из  $50$  кирпичных малоэтажных зданий, в каждом из которых проживает  $1000$  человек. Оценить последствия урагана со скоростью ветра  $30 \text{ м/с}$  в посёлке.
23. Посёлок из малоэтажных деревянных зданий расположен на речном берегу высотой  $5 \text{ м}$ . Река имеет трапециевидальное русло шириной  $100 \text{ м}$  и глубиной  $10 \text{ м}$ , площадь водосбора составляет  $500 \text{ км}^2$ . Скорость течения реки  $2 \text{ м/с}$ , углы наклона берегов равные. Оценить последствия наводнения, обусловленного выпадением осадков интенсивностью  $100 \text{ мм/ч}$ , в посёлке.
24. На складе взрывчатых веществ хранится октоген в количестве  $30 \text{ т}$ . На расстоянии  $100 \text{ м}$  расположено промышленное здание смешанного типа размером  $30 \times 10 \times 4 \text{ м}$  с лёгким металлическим каркасом. В здании работают  $30$  человек, плотность персонала на территории промышленного здания составляет  $1 \text{ тыс. чел./км}^2$ . Для проживания персонала на расстоянии  $500 \text{ м}$  от склада выстроен посёлок из  $20$  многоэтажных кирпичных зданий, в каждом из которых находится  $100$  человек. Плотность людей на территории посёлка составляет  $0,1 \text{ тыс. чел./км}^2$ . Оцените обстановку при взрыве всего запаса гексогена на складе.



25. На складе деревообрабатывающего предприятия произошло возгорание штабеля пиломатериалов размерами 8х6х2,5 м. В атмосферу выброшено 150 кг оксида углерода. Степень вертикальной устойчивости атмосферы инверсия, ветер устойчивый со скоростью 2 м/с. Рассчитайте безопасное расстояние от горящего штабеля для человека.

26. На железнодорожной станции города с населением 750 тыс. человек и плотностью населения 3 000 чел./км<sup>2</sup> в 03 ч 30 мин произошла авария с разрушением изотермической цистерны, содержащей 50 т аммиака. Метеоусловия: скорость ветра на высоте 10 м – 2 м/с, температура воздуха – плюс 20 °С, облачность отсутствует. Население города об аварии не оповещено. Оценить последствия химической аварии через 2 ч.

27. В 02.00 на атомной электростанции произошла запроектная авария ядерного энергетического реактора типа РБМК-1000 с выбросом радиоактивных веществ в атмосферу. Метеоусловия: скорость ветра на высоте 10 м – 1 м/с, облачность отсутствует. Определите размеры зон проведения защитных мероприятий по йодной профилактике населения, его укрытия и эвакуации.

28. В 02.00 на атомной электростанции произошла запроектная авария ядерного энергетического реактора типа РБМК-1000 с выбросом радиоактивных веществ в атмосферу. Доля выброшенной из реактора активности  $h = 50\%$ . Метеоусловия: день, сплошная облачность, скорость ветра на высоте 10 м  $u_{10}$  составляет 2 м/с. На расстоянии 10 км от АЭС расположен объект экономики, на котором персонал в течение 7 ч находится в административных зданиях, а остальное время – в каменных пятиэтажных жилых домах. Определите радиационную обстановку на объекте экономики и предложите решение по защите персонала и населения.

29. Объект экономики расположен на расстоянии 10 км от плотины вниз по течению реки, высота месторасположения объекта 4 м. Высота уровня воды перед плотинной 20 м, гидравлический уклон реки 1×10<sup>-3</sup> м/км, глубина реки непосредственно за плотинной 2 м. Оцените состояние кирпичных малоэтажных зданий объекта экономики после разрушения плотины с образованием прорана с относительной шириной 0,5.

30. Значение коэффициента частоты несчастных случаев на предприятии равен 16, а значение коэффициента тяжести – 3. Сколько человеко-дней будет потеряно, если на предприятии работает 400 человек?

31. Значение коэффициента частоты несчастных случаев на предприятии равен 10, а значение коэффициента тяжести – 3. Сколько человеко-дней будет потеряно, если на предприятии работает 300 человек?

32. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе в течение года было 2 человека, один из которых проболел 12 рабочих дней, а другой – 10. Определите значения коэффициентов частоты и тяжести несчастных случаев, если на предприятии работает 400 человек.

33. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе было 3 человека, один из которых проболел 10 рабочих дней, другой – 12, третий – 14. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на производстве работает 400 человек.

34. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе было 2 человека, один из которых один проболел 4 дня, а другой – 5 дней. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на предприятии занято 200 человек.

35. На предприятии значение коэффициента частоты несчастных случаев равен 10. Суммарное количество дней временной нетрудоспособности равно 8. Определите значение коэффициента тяжести несчастных случаев, если на предприятии работает 400 человек.

36. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе в течение года было 3 человека, один из которых проболел 5 рабочих дней, второй – 4, третий – 6. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на производстве занято 400 человек.

### ***Практикум по решению задач. Тема 3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Гражданская оборона.***

#### **Типовые задания для практикумов по решению задач**

1. Оценить напряжённость труда студента на лекционном занятии.
2. Сила света, испускаемая элементом поверхности площадью 0,5 см<sup>2</sup> под углом 60° к нормали, составляет 0,25 кд. Найдите яркость поверхности.
3. Чему равны значение коэффициента отражения и средняя освещённость стены площадью 4 м<sup>2</sup>, если на неё падает световой поток 600 лм, а отражается 150 лм.
4. Чему равен отражённый от стены площадью 5 м<sup>2</sup> световой поток, если освещённость составляет 200 лк, а значение коэффициента отражения равно 0,8?
5. Какова должна быть яркость объекта различения, чтобы его контраст с фоном был равен 0,4 при яркости фона 200 кд/м<sup>2</sup>?
6. Чему равно значение коэффициента пульсаций светового потока, создаваемого светильником, если максимальное значение освещённости рабочей поверхности составляет 850 лк., а минимальное – 150 лк.
7. Освещённость на улице – 8000 лк. В помещении освещённость, создаваемая естественным светом – 100 лк. Определите значение коэффициента естественной освещённости.
8. Определите освещённость горизонтальной рабочей поверхности, которая создаётся двумя светильниками, подвешенными на высоте 3 м от её уровня так, что свет падает на поверхность под углом 60° к нормали, если сила света, испускаемая каждым из светильников в этом направлении равна 800 кд.
9. Определите минимальное значение освещённости рабочей поверхности, если значение коэффициент пульсации освещённости равно 20%, а среднее значение освещённости 500 лк.
10. Определите максимальные значения освещённости рабочей поверхности, если значение коэффициент пульсации освещённости равно 25%, а среднее значение освещённости 450 лк.
11. Уровень интенсивности звука 100 дБ. Определите соответствующее звуковое давление.
12. Уровень звукового давления 100 дБ, Определите соответствующую интенсивность звука.

13. Работают два одинаковых источника шума. Если их оба выключить, то уровень шума в помещении составит 60 дБ. Если оба включить, то уровень шума в помещении составит 65 дБ. Определите уровень шума в помещении, если включить только один источник.

14. Включено два одинаковых источника шума. При этом уровень шума в помещении 60 дБ. Определите уровень шума, если выключить один из источников.

15. В помещении включены три источника шума с уровнями шума соответственно 60, 60, 85 дБ. Определите общий уровень шума.

16. В помещении пять источников шума с уровнями шума соответственно 60, 60, 63, 66 и 69 дБ. Определите уровень шума при одновременном включении всех источников.

17. Интенсивность звука с одной стороны перегородки 0,1 Вт/м<sup>2</sup>, а с другой – 0,01 Вт/м<sup>2</sup>. Определите величину звукоизоляции перегородки.

18. На расстоянии 100 м от источника шума уровень шума составляет 80 дБ. Определите величину уровня шума на расстоянии 10 м от этого источника.

19. Интенсивность звука при работе одного источника шума 0,1 Вт/м<sup>2</sup>, а при работе второго – 0,2 Вт/м<sup>2</sup>. Определите уровень интенсивности звука при одновременной работе источников шума.

20. В 100 бескаркасных зданиях из местного материала без фундамента, расположенных на песчаном грунте, проживает 100 000 человек. Населённый пункт оказался в зоне землетрясения магнитудой 7,0. Грунт окружающей местности – полускальный. Оцените последствия землетрясения в населённом пункте.

21. На расстоянии 500 км от берега в океане со средней глубиной 3,5 км произошло землетрясение магнитудой 8. На берегу с уклоном 1×10–3 в 1,5 км от уреза воды расположен посёлок из кирпичных среднеэтажных зданий, железнодорожный узел и шоссейная дорога с асфальтовым покрытием. Оцените последствия цунами в районе расположения посёлка.

22. Посёлок состоит из 50 кирпичных малоэтажных зданий, в каждом из которых проживает 1000 человек. Оценить последствия урагана со скоростью ветра 30 м/с в посёлке.

23. Посёлок из малоэтажных деревянных зданий расположен на речном берегу высотой 5 м. Река имеет трапециевидное русло шириной 100 м и глубиной 10 м, площадь водосбора составляет 500 км<sup>2</sup>. Скорость течения реки 2 м/с, углы наклона берегов равные. Оценить последствия наводнения, обусловленного выпадением осадков интенсивностью 100 мм/ч, в посёлке.

24. На складе взрывчатых веществ хранятся октоген в количестве 30 т. На расстоянии 100 м расположено промышленное здание смешанного типа размером 30х10х4 м с лёгким металлическим каркасом. В здании работают 30 человек, плотность персонала на территории промышленного здания составляет 1 тыс. чел./км<sup>2</sup>. Для проживания персонала на расстоянии 500 м от склада выстроен посёлок из 20 многоэтажных кирпичных зданий, в каждом из которых находится 100 человек. Плотность людей на территории посёлка составляет 0,1 тыс. чел./км<sup>2</sup>. Оцените обстановку при взрыве всего запаса гексогена на складе.

25. На складе деревообрабатывающего предприятия произошло возгорание штабеля пиломатериалов размерами 8х6х2,5 м. В атмосферу выброшено 150 кг оксида углерода. Степень вертикальной устойчивости атмосферы инверсия, ветер устойчивый со скоростью 2 м/с. Рассчитайте безопасное расстояние от горящего штабеля для человека.

26. На железнодорожной станции города с населением 750 тыс. человек и плотностью населения 3 000 чел./км<sup>2</sup> в 03 ч 30 мин произошла авария с разрушением изотермической цистерны, содержащей 50 т аммиака. Метеоусловия: скорость ветра на высоте 10 м – 2 м/с, температура воздуха – плюс 20 °С, облачность отсутствует. Население города об аварии не оповещено. Оценить последствия химической аварии через 2 ч.

27. В 02.00 на атомной электростанции произошла запроектная авария ядерного энергетического реактора типа РБМК-1000 с выбросом радиоактивных веществ в атмосферу. Метеоусловия: скорость ветра на высоте 10 м – 1 м/с, облачность отсутствует. Определите размеры зон проведения защитных мероприятий по йодной профилактике населения, его укрытия и эвакуации.

28. В 02.00 на атомной электростанции произошла запроектная авария ядерного энергетического реактора типа РБМК-1000 с выбросом радиоактивных веществ в атмосферу. Доля выброшенной из реактора активности  $h$  – 50%. Метеоусловия: день, сплошная облачность, скорость ветра на высоте 10 м  $u_{10}$  составляет 2 м/с. На расстоянии 10 км от АЭС расположен объект экономики, на котором персонал в течение 7 ч находится в административных зданиях, а остальное время – в каменных пятиэтажных жилых домах. Определите радиационную обстановку на объекте экономики и предложите решение по защите персонала и населения.

29. Объект экономики расположен на расстоянии 10 км от плотины вниз по течению реки, высота месторасположения объекта 4 м. Высота уровня воды перед плотинной 20 м, гидравлический уклон реки 1×10–3 м/км, глубина реки непосредственно за плотинной 2 м. Оцените состояние кирпичных малоэтажных зданий объекта экономики после разрушения плотины с образованием прорана с относительной шириной 0,5.

30. Значение коэффициента частоты несчастных случаев на предприятии равен 16, а значение коэффициента тяжести – 3. Сколько человеко-дней будет потеряно, если на предприятии работает 400 человек?

31. Значение коэффициента частоты несчастных случаев на предприятии равен 10, а значение коэффициента тяжести – 3. Сколько человеко-дней будет потеряно, если на предприятии работает 300 человек?

32. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе в течение года было 2 человека, один из которых проболел 12 рабочих дней, а другой – 10. Определите значения коэффициентов частоты и тяжести несчастных случаев, если на предприятии работает 400 человек.

33. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе было 3 человека, один из которых проболел 10 рабочих дней, другой – 12, третий – 14. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на производстве работает 400 человек.

34. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе было 2 человека, один из которых проболел 4 дня, а другой – 5 дней. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на предприятии занято 200 человек.

35. На предприятии значение коэффициента частоты несчастных случаев равен 10. Суммарное количество дней временной нетрудоспособности равно 8. Определите значение коэффициента тяжести несчастных случаев, если на предприятии работает 400 человек.

36. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе в течение года было 3 человека, один из которых проболев 5 рабочих дней, второй – 4, третий – 6. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на производстве занято 400 человек.

#### ***Практикум по решению задач. Тема 4. Управление безопасностью жизнедеятельности.***

##### **Типовые задания для практикумов по решению задач**

1. Оценить напряжённость труда студента на лекционном занятии.
2. Сила света, испускаемая элементом поверхности площадью 0,5 см<sup>2</sup> под углом 60° к нормали, составляет 0,25 кд. Найдите яркость поверхности.
3. Чему равны значение коэффициента отражения и средняя освещённость стены площадью 4 м<sup>2</sup>, если на неё падает световой поток 600 лм, а отражается 150 лм.
4. Чему равен отражённый от стены площадью 5 м<sup>2</sup> световой поток, если освещённость составляет 200 лк, а значение коэффициента отражения равно 0,8?
5. Какова должна быть яркость объекта различения, чтобы его контраст с фоном был равен 0,4 при яркости фона 200 кд/м<sup>2</sup>?
6. Чему равно значение коэффициента пульсаций светового потока, создаваемого светильником, если максимальное значение освещённости рабочей поверхности составляет 850 лк., а минимальное – 150 лк.
7. Освещённость на улице – 8000 лк. В помещении освещённость, создаваемая естественным светом – 100 лк. Определите значение коэффициента естественной освещённости.
8. Определите освещённость горизонтальной рабочей поверхности, которая создаётся двумя светильниками, подвешенными на высоте 3 м от её уровня так, что свет падает на поверхность под углом 60° к нормали, если сила света, испускаемая каждым из светильников в этом направлении равна 800 кд.
9. Определите минимальное значение освещённости рабочей поверхности, если значение коэффициент пульсации освещённости равно 20%, а среднее значение освещённости 500 лк.
10. Определите максимальное значения освещённости рабочей поверхности, если значение коэффициента пульсации освещённости равно 25%, а среднее значение освещённости 450 лк.
11. Уровень интенсивности звука 100 дБ. Определите соответствующее звуковое давление.
12. Уровень звукового давления 100 дБ, Определите соответствующую интенсивность звука.
13. Работают два одинаковых источника шума. Если их оба выключить, то уровень шума в помещении составит 60 дБ. Если оба включить, то уровень шума в помещении составит 65 дБ. Определите уровень шума в помещении, если включить только один источник.
14. Включено два одинаковых источников шума. При этом уровень шума в помещении 60 дБ. Определите уровень шума, если выключить один из источников.
15. В помещении включены три источника шума с уровнями шума соответственно 60, 60, 85 дБ. Определите общий уровень шума.
16. В помещении пять источников шума с уровнями шума соответственно 60, 60, 63, 66 и 69 дБ. Определите уровень шума при одновременном включении всех источников.
17. Интенсивность звука с одной стороны перегородки 0,1 Вт/м<sup>2</sup>, а с другой – 0,01 Вт/м<sup>2</sup>. Определите величину звукоизоляции перегородки.
18. На расстоянии 100 м от источника шума уровень шума составляет 80 дБ. Определите величину уровня шума на расстоянии 10 м от этого источника.
19. Интенсивность звука при работе одного источника шума 0,1 Вт/м<sup>2</sup>, а при работе второго – 0,2 Вт/м<sup>2</sup>. Определите уровень интенсивности звука при одновременной работе источников шума.
20. В 100 бескаркасных зданиях из местного материала без фундамента, расположенных на песчаном грунте, проживает 100 000 человек. Населённый пункт оказался в зоне землетрясения магнитудой 7,0. Грунт окружающей местности – полускальный. Оцените последствия землетрясения в населённом пункте.
21. На расстоянии 500 км от берега в океане со средней глубиной 3,5 км произошло землетрясение магнитудой 8. На берегу с уклоном 1×10–3 в 1,5 км от уреза воды расположен посёлок из кирпичных среднеэтажных зданий, железнодорожный узел и шоссейная дорога с асфальтовым покрытием. Оцените последствия цунами в районе расположения посёлка.
22. Посёлок состоит из 50 кирпичных малоэтажных зданий, в каждом из которых проживает 1000 человек. Оценить последствия урагана со скоростью ветра 30 м/с в посёлке.
23. Посёлок из малоэтажных деревянных зданий расположен на речном берегу высотой 5 м. Река имеет трапецидальное русло шириной 100 м и глубиной 10 м, площадь водосбора составляет 500 км<sup>2</sup>. Скорость течения реки 2 м/с, углы наклона берегов равные. Оценить последствия наводнения, обусловленного выпадением осадков интенсивностью 100 мм/ч, в посёлке.
24. На складе взрывчатых веществ хранится октоген в количестве 30 т. На расстоянии 100 м расположено промышленное здание смешанного типа размером 30х10х4 м с лёгким металлическим каркасом. В здании работают 30 человек, плотность персонала на территории промышленного здания составляет 1 тыс. чел./км<sup>2</sup>. Для проживания персонала на расстоянии 500 м от склада выстроен посёлок из 20 многоэтажных кирпичных зданий, в каждом из которых находится 100 человек. Плотность людей на территории посёлка составляет 0,1 тыс. чел./км<sup>2</sup>. Оцените обстановку при взрыве всего запаса гексогена на складе.

25. На складе деревообрабатывающего предприятия произошло возгорание штабеля пиломатериалов размерами 8х6х2,5 м. В атмосферу выброшено 150 кг оксида углерода. Степень вертикальной устойчивости атмосферы инверсия, ветер устойчивый со скоростью 2 м/с. Рассчитайте безопасное расстояние от горящего штабеля для человека.

26. На железнодорожной станции города с населением 750 тыс. человек и плотностью населения 3 000 чел./км<sup>2</sup> в 03 ч 30 мин произошла авария с разрушением изотермической цистерны, содержащей 50 т аммиака. Метеоусловия: скорость ветра на высоте 10 м – 2 м/с, температура воздуха – плюс 20 °С, облачность отсутствует. Население города об аварии не оповещено. Оценить последствия химической аварии через 2 ч.

27. В 02.00 на атомной электростанции произошла запроектная авария ядерного энергетического реактора типа РБМК-1000 с выбросом радиоактивных веществ в атмосферу. Метеоусловия: скорость ветра на высоте 10 м – 1 м/с, облачность отсутствует. Определите размеры зон проведения защитных мероприятий по йодной профилактике населения, его укрытия и эвакуации.

28. В 02.00 на атомной электростанции произошла запроектная авария ядерного энергетического реактора типа РБМК-1000 с выбросом радиоактивных веществ в атмосферу. Доля выброшенной из реактора активности  $h = 50\%$ . Метеоусловия: день, сплошная облачность, скорость ветра на высоте 10 м  $u_{10}$  составляет 2 м/с. На расстоянии 10 км от АЭС расположен объект экономики, на котором персонал в течение 7 ч находится в административных зданиях, а остальное время – в каменных пятиэтажных жилых домах. Определите радиационную обстановку на объекте экономики и предложите решение по защите персонала и населения.

29. Объект экономики расположен на расстоянии 10 км от плотины вниз по течению реки, высота месторасположения объекта 4 м. Высота уровня воды перед плотинной 20 м, гидравлический уклон реки  $1 \times 10^{-3}$  м/км, глубина реки непосредственно за плотинной 2 м. Оцените состояние кирпичных малоэтажных зданий объекта экономики после разрушения плотины с образованием прорана с относительной шириной 0,5.

30. Значение коэффициента частоты несчастных случаев на предприятии равен 16, а значение коэффициента тяжести – 3. Сколько человеко-дней будет потеряно, если на предприятии работает 400 человек?

31. Значение коэффициента частоты несчастных случаев на предприятии равен 10, а значение коэффициента тяжести – 3. Сколько человеко-дней будет потеряно, если на предприятии работает 300 человек?

32. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе в течение года было 2 человека, один из которых проболев 12 рабочих дней, а другой – 10. Определите значения коэффициентов частоты и тяжести несчастных случаев, если на предприятии работает 400 человек.

33. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе было 3 человека, один из которых проболев 10 рабочих дней, другой – 12, третий – 14. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на производстве работает 400 человек.

34. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе было 2 человека, один из которых один проболев 4 дня, а другой – 5 дней. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на предприятии занято 200 человек.

35. На предприятии значение коэффициента частоты несчастных случаев равен 10. Суммарное количество дней временной нетрудоспособности равно 8. Определите значение коэффициента тяжести несчастных случаев, если на предприятии работает 400 человек.

36. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе в течение года было 3 человека, один из которых проболев 5 рабочих дней, второй – 4, третий – 6. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на производстве занято 400 человек.

### ***Тестовые задания. Тема 1. Человек и среда обитания***

#### **Типовые тестовые задания**

##### ***Тема 1***

1. Работы, производимые сидя, стоя или связанные с ходьбой и некоторым физическим напряжением по степени физической тяжести относятся к легким, если затраты энергии работника не превышают значения

- 1) 80 ккал/ч;
- 2) 100 ккал/ч;
- 3) 130 ккал/ч;
- 4) 150 ккал/ч;
- 5) 200 ккал/ч.

2. Работы, связанные с постоянной ходьбой, либо производимые стоя или сидя и связанные с перемещением предметов массой до 1 кг по степени физической тяжести относятся к средним, если затраты энергии работника не превышают значения

- 1) 135 ккал/ч;
- 2) 150 ккал/ч;
- 3) 200 ккал/ч;
- 4) 250 ккал/ч;
- 5) 300 ккал/ч.

3. Работа, при выполнении которой затраты энергии составляют 253 ккал/ч согласно по степени физической тяжести относится к

- 1) нейтральной;
- 2) легкой;

- 3) умеренной;
- 4) средней;
- 5) тяжелой.

4. При выполнении работы категории 2а максимальная масса перемещаемых предметов не должна превышать значения

- 1) 0,5 кг;
- 2) 1 кг;
- 3) 1,5 кг;
- 4) 2,75 кг;
- 5) 3 кг.

5. Предметы массой 11,5 кг, переносимые в процессе работы, согласно классификации работ по степени физической тяжести называются

- 1) мелкими;
- 2) средними;
- 3) большими;
- 4) значительными;
- 5) умеренными.

6. Рабочей зоной называется

- 1) зона, в которой непосредственно размещено производственное оборудование;
- 2) зона размером 2х2 м вокруг установленного станка;
- 3) зона объемом 2х2х2 м в непосредственной близости от опасных агрегатов производственного оборудования;
- 4) пространство высотой до 2 м над уровнем пола или рабочей площадкой, на которой расположены постоянные рабочие места;
- 5) пространство, в пределах которого происходит перемещение инструмента, исходного сырья, конечного продукта и опасных узлов агрегатов.

7. Если работник непрерывно в течение 2,5 часов занимается трудовой деятельностью на одном и том же рабочем месте, то данное рабочее место является

- 1) служебным;
- 2) дежурным;
- 3) постоянным;
- 4) оперативным;
- 5) временным.

8. В качестве параметров микроклимата нормируются следующие параметры окружающей среды

- 1) температура воздуха и окружающих поверхностей, относительная влажность воздуха, скорость движения воздуха;
- 2) температура воздуха, абсолютная влажность воздуха, скорость движения воздуха, естественная освещенность;
- 3) температура окружающих поверхностей, давление воздуха, максимальная влажность воздуха, общая освещенность;
- 4) температура воздуха и окружающих поверхностей, относительная влажность воздуха, давление воздуха;
- 5) относительная влажность воздуха, давление воздуха, скорость движения воздуха, доля естественной освещенности в общей освещенности.

9. Основным процессом, обеспечивающим теплообмен организма человека с окружающей средой в процессе физической работы, является

- 1) сублимация;
- 2) конвекция;
- 3) испарение;
- 4) конденсация;
- 5) излучение.

10. Если среднесуточная температура за 5 дней составила плюс 12 °С, то данный период года является

- 1) нейтральным;
- 2) умеренным
- 3) теплым;
- 4) жарким;
- 5) прохладным.

11. Отдача телом в окружающую среду тепла в результате конвекции зависит от

- 1) скорости обдувающего тело потока воздуха;
- 2) массы тела;
- 3) давления воздуха;
- 4) температуры тела;
- 5) температуры воздуха вокруг тела.

12. Количество отданного телом тепла в окружающую среду в результате испарения зависит от

- 1) абсолютной влажности воздуха;
- 2) давления воздуха;
- 3) относительной влажности воздуха;
- 4) температуры тела;
- 5) плотности воздуха.

13. При определении нормативов для параметров микроклимата рабочего места должны учитываться

- 1) тяжесть выполняемой работы, наличие источников явного тепла, время года;
- 2) наличие источников явного тепла, давление воздуха, время года;
- 3) тяжесть выполняемой работы, площадь поверхности источников явного тепла, время суток;
- 4) температура тела, давление воздуха, время года;
- 5) тяжесть выполняемой работы, освещенность рабочей зоны, давление воздуха.

14. При облучении нагретыми частями технологического оборудования 15 % тела оператора интенсивность теплового облучения не должна превышать значения

- 1)  $30 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 2)  $40 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 3)  $50 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 4)  $75 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 5)  $100 \text{ Вт/м}^2$ .

15. Если нагретыми частями технологического оборудования облучается 48 % тела работника, интенсивность теплового облучения не должна превышать значения

- 1)  $50 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 2)  $65 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 3)  $70 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 4)  $80 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 5)  $100 \text{ Вт/м}^2$ .

16. В случае облучения нагретыми частями технологического оборудования 70 % тела человека интенсивность теплового облучения не должна превышать значения

- 1)  $30 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 2)  $35 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 3)  $40 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 4)  $45 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 5)  $50 \text{ Вт/м}^2$ .

17. Допустимая интенсивность облучения оператора при наличии на рабочем месте открытого источника теплового облучения не должна превышать значения

- 1)  $100 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 2)  $110 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 3)  $130 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 4)  $140 \text{ Вт/м}^2$ ;
- 5)  $150 \text{ Вт/м}^2$ .

18. Если внутри корпуса аппарата температура составляет  $115^\circ\text{C}$ , то температура нагретых наружных поверхностей, с которыми должен соприкасаться работник не должна превышать значения

- 1)  $35^\circ\text{C}$ ;
- 2)  $36^\circ\text{C}$ ;

- 3) 45 °С;
- 4) 50 °С;
- 5) 53 °С.

19. Если внутри корпуса аппарата температура составляет 45 °С, то максимальная температура нагретых наружных поверхностей, с которыми должен соприкасаться работник не должна превышать значения

- 1) 25 °С;
- 2) 30 °С;
- 3) 35 °С;
- 4) 40 °С;
- 5) 45 °С.

20. В случае превышения температуры конструкции сверх допустимой на 2,5 °С рабочее место должно находиться от нее на расстоянии более

- 1) 0,5 м;
- 2) 1 м;
- 3) 1,5 м;
- 4) 2 м;
- 5) 5 м.

**Тестовые задания. Тема 2. Безопасность производственной деятельности.**

**Тема 2**

1. Организованная естественная вентиляция осуществляется при помощи

- 1) установок кондиционирования воздуха;
- 2) окон, фрамуг, дефлекторов;
- 3) механических фильтров и калориферов;
- 4) электрических вентиляторов;
- 5) увлажнителей и ионизаторов воздуха.

2. Приточно-вытяжная вентиляция относится к вентиляции

- 1) естественной организованной;
- 2) аэрации;
- 3) инфильтрации;
- 4) искусственной;
- 5) естественной неорганизованной.

3. Механическая вентиляция при отсутствии естественной должна обеспечить объем поступающего воздуха на одного работника не менее

- 1) 30 м<sup>3</sup>/ч;
- 2) 40 м<sup>3</sup>/ч;
- 3) 60 м<sup>3</sup>/ч;
- 4) 80 м<sup>3</sup>/ч;
- 5) 100 м<sup>3</sup>/ч.

4. Естественная вентиляция при объеме помещения 35 м<sup>3</sup> должна обеспечить объем поступающего воздуха на одного работника не менее

- 1) 15 м<sup>3</sup>/ч;
- 2) 20 м<sup>3</sup>/ч;
- 3) 25 м<sup>3</sup>/ч;
- 4) 30 м<sup>3</sup>/ч;
- 5) 35 м<sup>3</sup>/ч.

5. Освещенность на поверхности стола с видеодисплейным терминалом и ПЭВМ в зоне размещения рабочего документа должна составлять

- 1) 100–200 лк;
- 2) 200–300 лк;
- 3) 300–400 лк;

- 4) 300–500 лк;
- 5) 400–600 лк.

6. Искусственное освещение должно дополнительно включаться при значении освещенности создаваемой естественным освещением менее

- 1) 500 лк;
- 2) 1000 лк;
- 3) 1500 лк;
- 4) 3000 лк;
- 5) 5000 лк.

7. При боковом освещении нормируется следующее значение коэффициента естественной освещенности

- 1) минимальное;
- 2) среднее;
- 3) среднеквадратичное;
- 4) максимальное;
- 5) полное.

8. Воздействие на организм человека опасных производственных факторов приводит

- 1) в определенных условиях к травме или резкому ухудшению здоровья;
- 2) к травме;
- 3) к резкому ухудшению здоровья;
- 4) к профессиональному или профессионально-обусловленному заболеванию;
- 5) в определенных условиях к профессиональному или профессионально-обусловленному заболеванию.

9. Воздействие на организм человека вредных производственных факторов приводит

- 1) в определенных условиях к профессиональному или профессионально-обусловленному заболеванию;
- 2) к резкому ухудшению здоровья;
- 3) к травме;
- 4) к профессиональному или профессионально-обусловленному заболеванию;
- 5) в определенных условиях к травме или резкому ухудшению здоровья.

10. Значения предельно-допустимые концентраций чрезвычайно опасных вредных веществ составляют

- 1) более 15 мг/м<sup>3</sup>;
- 2) 10–15 мг/м<sup>3</sup>;
- 3) 1–10 мг/м<sup>3</sup>;
- 4) 0,1–1 мг/м<sup>3</sup>;
- 5) менее 0,1 мг/м<sup>3</sup>.

11. Зоны воздействия шума должны быть обозначены знаками, а персонал, работающий в них – обеспечен средствами индивидуальной защиты, если уровень звукового давления

- 1) более 30 дБА;
- 2) более 40 дБА;
- 3) более 50 дБА;
- 4) более 80 дБА;
- 5) более 135 дБА.

12. Запрещается даже кратковременное пребывание в зонах с уровнем звукового давления

- 1) более 85 дБА;
- 2) более 90 дБА;
- 3) более 100 дБА;
- 4) более 135 дБА;
- 5) более 140 дБА.

13. В ночное время в жилых помещениях значение уровня шума не должно превышать

- 1) 10 дБА;
- 2) 25 дБА;



- 3) 30 дБА
- 4) 35 дБА;
- 5) 40 дБА.

14. На рабочих местах операторов, работающих с видеотерминалами и ПЭВМ максимальное значение уровня шума не должно превышать

- а) 40 дБА;
- б) 50 дБА;
- в) 55 дБА;
- г) 60 дБА;
- д) 65 дБА.

15. Предельно-допустимое значение напряженности электрического поля промышленной частоты внутри жилых зданий составляет

- 1) 0,1 кВ/м;
- 2) 0,25 кВ/м;
- 3) 0,5 кВ/м;
- 4) 0,75 кВ/м;
- 5) 1,0 кВ/м.

16. Присутствие персонала в зонах действия электрического поля промышленной частоты напряженностью до 5 кВ/м допускается в течение

- 1) 1 ч;
- 2) 2,5 ч;
- 3) 5 ч;
- 4) 8 ч;
- 5) неограниченно.

17. Время нахождения персонала в зонах действия электрического поля промышленной частоты напряженностью от 20 до 25 кВ/м не должно превышать:

- 1) 10 мин;
- 2) 0,5 ч;
- 3) 1 ч;
- 4) 8 ч;
- 5) не ограничено.

18. Значение напряженности электрического поля промышленной частоты, свыше которого в этой зоне не допускается пребывание персонала без средств защиты, составляет

- 1) 25 кВ/м;
- 2) 25,5 кВ/м;
- 3) 26 кВ/м;
- 4) 27 кВ/м;
- 5) 30 кВ/м.

19. Значение напряженности электростатического поля на рабочем месте не должно в течение часа превышать

- 1) 25 кВ/м;
- 2) 40 кВ/м;
- 3) 50 кВ/м;
- 4) 60 кВ/м;
- 5) 75 кВ/м.

20. Шаговое напряжение снижается до нуля на расстоянии от заземлителя

- 1) 2,5–5 м;
- 2) 5–10 м;
- 3) 10–15 м;
- 4) 15–20 м;
- 5) более 20 м.

**Тестовые задания. Тема 3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Гражданская оборона.**

Тема 3

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуациях состоит из подсистем

- 1) федеральной и территориальной;
- 2) областных и районных;
- 3) городских и местных;
- 4) территориальной и функциональной;
- 5) объектовых и производственных.

2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуациях имеет уровни управления:

- 1) федеральный, региональный, территориальный, местный, объектовый;
- 2) федеральный, региональный, областной, районный, городской;
- 3) городской, районный, местный, производственный, объектовый;
- 4) функциональный, территориальный, промышленный, бытовой, специальный;
- 5) ведомственный, межведомственный, вневедомственный, отраслевой федеральный.

3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуациях при получении прогноза о возможности возникновения чрезвычайной ситуации функционирует в режиме

- 1) повседневной деятельности;
- 2) постоянной готовности;
- 3) повышенной готовности;
- 4) оперативном;
- 5) чрезвычайной ситуации.

4. При получении заблаговременного предупреждения о возможном возникновении стихийного бедствия необходимо

- 1) максимально быстро покинуть жилище и отойти от него на безопасное расстояние;
- 2) включить телевизор, радиоприемник, трансляцию и ждать дальнейших распоряжений и указаний;
- 3) открыть окна, двери и выйти на балкон;
- 4) отключить в жилище электричество, воду и газ;
- 5) плотно закрыть все окна и двери в жилище.

5. Во время урагана на открытой местности наиболее безопасным естественным местом для укрытия является

- 1) лесной массив;
- 2) отдельно стоящее большое дерево;
- 3) вершина холма;
- 4) большой камень;
- 5) углубление рельефа.

6. Для возникновения горения в общем случае необходимы

- 1) горючее и источник зажигания;
- 2) источник зажигания и окислитель;
- 3) горючее и окислитель;
- 4) горючее, окислитель и источник зажигания;
- 5) высокая температура, высокое давление воздуха и большое количество горючих газов.

7. Наиболее опасными при внешнем облучении организма человека являются источники

- 1) альфа- и бета-излучения;
- 2) бета- и гамма-излучения;
- 3) гамма- и нейтронное излучения;
- 4) нейтронное и альфа-излучения;
- 5) рентгеновское и бета-излучения.

8. При внутреннем облучении организма человека наиболее опасными являются источники

- 1) альфа-, бета- и гамма-излучения;
- 2) бета-, гамма- и рентгеновское излучения;
- 3) альфа-, гамма- и нейтронное излучения;
- 4) альфа-, бета- и нейтронное излучения;
- 5) рентгеновское, нейтронное и бета-излучения.

9. Наведенную активность в материалах создает

- 1) альфа-излучение;
- 2) бета-излучение;
- 3) нейтронное излучение;
- 4) гамма-излучение;
- 5) рентгеновское излучение.

10. Для удаления с объектов радиоактивных веществ необходимо провести

- 1) дегазацию;
- 2) дезактивацию;
- 3) дезинфекцию;
- 4) дератизацию;
- 5) детоксикацию.

11. Йодная профилактика в первые десять дней после радиационной аварии с выбросом радиоактивных веществ проводится с целью

- 1) профилактики инфекционных заболеваний;
- 2) защиты щитовидной железы;
- 3) предупреждения накопления радиоактивных веществ в костной ткани;
- 4) повышения иммунитета;
- 5) общего укрепления организма.

12. Распространяясь от района аварии облако зараженного аммиаком воздуха

- 1) расширяется в стороны, практически оставаясь на месте;
- 2) перемещается по ветру, прижимаясь к земле;
- 3) перемещается по ветру, поднимаясь вверх;
- 4) перемещается по ветру практически на одной высоте;
- 5) перемещается в соответствии со степенью вертикальной устойчивости атмосферы.

13. Для удаления с одежды, открытых участков кожи и средств индивидуальной защиты капель аварийно химически опасных веществ используется

- 1) индивидуальный противохимический пакет;
- 2) аптечка индивидуальная;
- 3) пакет перевязочный индивидуальный;
- 4) общевойсковой защитный комплект;
- 5) специальный защитный комплект.

14. С помощью сирен, а также прерывистых гудков промышленных предприятий и транспортных средств передается сигнал оповещения

- 1) «Радиационная опасность!»;
- 2) «Химическая опасность!»;
- 3) «Опасность!»;
- 4) «Внимание всем!»;
- 5) «Тревога!».

15. По принципу защитного действия средства защиты подразделяются на

- 1) коллективные и индивидуальные;
- 2) противорадиационные и противохимические;
- 3) универсальные и специализированные;
- 4) фильтрующие и изолирующие;
- 5) мирного и военного времени.

16. Основным поражающим фактором ядерного взрыва при воздействии на объекты является

- 1) световое излучение ядерного взрыва;
- 2) проникающая радиация;
- 3) электромагнитный импульс;
- 4) воздушная ударная волна;
- 5) радиоактивное загрязнение местности.

17. Основным поражающим фактором ядерного взрыва при воздействии на человека является

- 1) световое излучение ядерного взрыва;
- 2) проникающая радиация;
- 3) электромагнитный импульс;
- 4) воздушная ударная волна;
- 5) радиоактивное загрязнение местности.

18. При каждом семикратном увеличении времени, прошедшего с момента ядерного взрыва мощность дозы ионизирующего излучения снижается в

- 1) 2 раза;
- 2) 5 раз;
- 3) 10 раз;
- 4) 25 раз;
- 5) зависимости нет.

19. При однократном внешнем облучении всего тела человек не теряет трудоспособность, если величина дозы ионизирующего излучения не превышает значения

- 1) 5 рад;
- 2) 10 рад;
- 3) 25 рад;
- 4) 50 рад;
- 5) 75 рад.

20. Радиационные характеристики внешней границы зоны сильного радиоактивного загрязнения составляют

- 1) мощность дозы излучения 8 рад/ч, доза излучения до полного распада продуктов взрыва 40 рад;
- 2) мощность дозы излучения 80 рад/ч, доза излучения до полного распада продуктов взрыва 400 рад;
- 3) мощность дозы излучения 240 рад/ч, доза излучения до полного распада продуктов взрыва 1200 рад;
- 4) мощность дозы излучения 800 рад/ч, доза излучения до полного распада продуктов взрыва 4000 рад;
- 5) мощность дозы излучения более 800 рад/ч, доза излучения до полного распада продуктов взрыва более 4000 рад.

**Тестовые задания. Тема 4. Управление безопасностью жизнедеятельности.**

**Тема 4**

1. Основным законодательным актом, направленным на обеспечение экологической безопасности РФ является закон

- 1) «О недрах»;
- 2) «О защите прав потребителей»;
- 3) «О предприятиях и предпринимательской деятельности»;
- 4) «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»;
- 5) «Об охране окружающей среды».

2. Общие для РФ организационно-правовые нормы в области защиты от природных и техногенных ЧС определяет закон

- 1) «О недрах»;
- 2) «О защите прав потребителей»;
- 3) «О предприятиях и предпринимательской деятельности»;
- 4) «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»;
- 5) «Об охране окружающей среды».

3. Общие правовые, экономические и социальные основы обеспечения пожарной безопасности в РФ определяет закон

- 1) «О пожарной безопасности»;
- 2) «О защите прав потребителей»;
- 3) «О предприятиях и предпринимательской деятельности»;
- 4) «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»;
- 5) «Об охране окружающей среды».

4. Правовые, экономические и социальные основы обеспечения промышленной безопасности опасных производственных объектов в РФ определяет закон

- 1) «О пожарной безопасности»;
- 2) «О промышленной безопасности опасных производственных объектов»;

- 3) «О радиационной безопасности»;
- 4) «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»;
- 5) «Об охране окружающей среды».

5. Система мониторинга окружающей среды состоит из ступеней

- 1) наблюдения, оценки состояния и защиты окружающей среды;
- 2) наблюдения, прогноза возможных изменений и охраны окружающей среды;
- 3) оценки состояния, прогноза возможных изменений и восстановления окружающей среды;
- 4) наблюдения, оценки состояния и прогноза возможных изменений окружающей среды;
- 5) наблюдения, оценки состояния и восстановления окружающей среды.

6. Первоочередной функцией системы управления охраной труда в отношении состояния охраны и условий труда является

- 1) оценка;
- 2) прогноз;
- 3) нормализация;
- 4) наблюдение;
- 5) контроль.

7. Оперативный контроль охраны труда на объекте экономики возложен на

- 1) федеральный горный и промышленный надзор РФ;
- 2) министерство труда и социального развития;
- 3) государственный санитарно-эпидемиологический надзор;
- 4) администрацию объекта экономики;
- 5) Рострудинспекцию.

8. Правильность устройства и безопасность эксплуатации подъемно-транспортных машин контролирует

- 1) государственный санитарно-эпидемиологический надзор;
- 2) государственный энергетический надзор;
- 3) государственный пожарный надзор;
- 4) федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору;
- 5) федеральный надзор по ядерной и радиационной безопасности.

9. Нормативно-правовое регулирование в сфере условий и охраны труда осуществляет

- 1) государственный санитарно-эпидемиологический надзор;
- 2) государственный энергетический надзор;
- 3) государственный пожарный надзор;
- 4) министерство здравоохранения и социального развития;
- 5) федеральный надзор по ядерной и радиационной безопасности.

10. Нормативно-правовое регулирование в сфере условий и охраны труда осуществляет

- 1) государственный санитарно-эпидемиологический надзор;
- 2) государственный энергетический надзор;
- 3) государственный пожарный надзор;
- 4) министерство здравоохранения и социального развития;
- 5) федеральный надзор по ядерной и радиационной безопасности.

11. Технический контроль и надзор в электроэнергетике осуществляет

- 1) министерство промышленности и энергетики Российской Федерации;
- 2) федеральная служба по надзору в сфере природопользования;
- 3) федеральное агентство по промышленности;
- 4) федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии;
- 5) федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору.

12. Несчастный случай считается групповым, если в результате него пострадало

- 1) два человека и более;
- 2) более трех человек;
- 3) не менее пяти человек;

- 4) треть рабочей смены;
- 5) более половины рабочей смены.

13. Минимальная численность комиссии по расследованию несчастного случая составляет

- 1) 2 человека;
- 2) 3 человека;
- 3) 4 человека;
- 4) 5 человек;
- 5) 7 человек.

14. Несчастный случай, если он не является групповым, не относится к категории тяжелых и не повлек смертельного исхода, расследуется в срок не более

- 1) 2 дней;
- 2) 3 дней;
- 3) 4 дней;
- 4) 5 дней;
- 5) 7 дней.

15. Пострадавший должен получить на руки один экземпляр акта расследования несчастного случая после его утверждения в срок не более

- 1) 1 дня;
- 2) 2 дней;
- 3) 3 дней;
- 4) 5 дней;
- 5) 7 дней.

16. Второй экземпляр акта о расследовании несчастного случая и материалы расследования хранятся

- 1) 10 лет;
- 2) 25 лет;
- 3) 30 лет;
- 4) 45 лет;
- 5) 50 лет.

17. Контроль за выполнением установленного порядка расследования и учета несчастных случаев на производстве осуществляет

- 1) государственный санитарно-эпидемиологический надзор;
- 2) государственный энергетический надзор;
- 3) федеральная служба по труду и занятости;
- 4) федеральный горный и промышленный надзор;
- 5) федеральный надзор по ядерной и радиационной безопасности.

18. Отравления относятся к

- 1) механическим травмам;
- 2) химическим травмам;
- 3) термическим травмам;
- 4) электрическим травмам;
- 5) лучевым травмам.

19. Ожоги, в большинстве случаев, относятся к

- 1) механическим травмам;
- 2) химическим травмам;
- 3) термическим травмам;
- 4) электрическим травмам;
- 5) лучевым травмам.

20. Фибрилляция сердца относится к

- 1) механической травме;
- 2) химической травме;
- 3) термической травме;

- 4) электрической травме;
- 5) лучевой травме.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### Задания 1 типа

1. Какой закон является основным в вопросах обеспечения экологической безопасности?
2. Какие показатели устанавливаются санитарными правилами для определения качества компонентов окружающей среды?
3. Дайте определение термина «Рабочая зона».
4. Какие параметры нормируются в качестве параметров микроклимата рабочей зоны?
5. Какие факторы учитываются при назначении параметров микроклимата рабочей зоны?
6. При помощи каких устройств осуществляется организованная естественная вентиляция?
7. В чём заключается опасность стробоскопического эффекта?
8. Какое воздействие на организм человека оказывают сенсибилизирующие вредные вещества?
9. Какое воздействие на организм человека оказывают канцерогенные вредные вещества?
10. Какая вибрация оказывает на организм человека наиболее опасное воздействие?
11. К каким травмам по характеру воздействия относятся ушибы?
12. Как подразделяются средства защиты по принципу защитного действия?
13. Какой сигнал оповещения передаётся с помощью сирен и прерывистых гудков?
14. Какой поражающий фактор ядерного взрыва является основным при воздействии на объекты?
15. Какой поражающий фактор ядерного взрыва является основным при воздействии на человека?
16. Какое средство индивидуальной защиты применяется для удаления с объектов аварийно химических опасных веществ?
17. В каком диапазоне должно находиться наиболее благоприятное для человека значение относительной влажности?
18. Сколько времени работник должен непрерывно находиться на рабочем месте чтобы оно являлось постоянным?
19. К каким травмам по характеру воздействия относятся отравления?
20. К каким травмам по характеру воздействия чаще всего относятся ожоги?
21. Безопасность и экологичность технических систем.
22. Прогнозирование и оценка поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.
23. Международное сотрудничество в области безопасности жизнедеятельности.
24. Критерии комфортности.
25. Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях

### Задания 2 типа

1. На рабочем месте присутствует опасный производственный фактор. Может ли он стать причиной профессионального заболевания?
2. На рабочем месте присутствует вредный производственный фактор. Может ли он стать причиной травмы?
3. Вблизи от Вашего объекта экономики произошла авария транспортного средства, перевозящего хлор. В атмосферу произошел выброс газообразного хлора, облако зараженного воздуха движется по направлению Вашего объекта. Какие указания по размещению и подготовке помещений необходимо дать персоналу Вашего объекта?
4. Промышленные предприятия и транспортные средства передают сигнал оповещения в виде прерывистых гудков, включены сирены. Что означает этот сигнал и каковы должны быть Ваши действия по этому сигналу?
5. В результате нарушения мер безопасности Ваш работник подвергся однократному внешнему облучению всего тела от источника ионизирующего излучения. По показанию индивидуального дозиметра доза облучения составила 16 рад. Потеряет ли Ваш работник трудоспособность?
6. Вблизи от Вашего объекта экономики произошла авария транспортного средства, перевозящего аммиак. В атмосферу произошел выброс газообразного хлора, облако зараженного воздуха движется по направлению Вашего объекта. Какие указания по размещению и подготовке помещений необходимо дать персоналу Вашего объекта?
7. В результате нарушения мер безопасности Ваш работник подвергся однократному внешнему облучению всего тела от источника ионизирующего излучения. По показанию индивидуального дозиметра доза облучения составила 116 рад. Потеряет ли Ваш работник трудоспособность?
8. В результате нарушения мер безопасности Ваш работник подвергся многократному внешнему облучению всего тела в течение месяца от источника ионизирующего излучения. По показанию индивидуального дозиметра доза облучения составила 45 рад. Потеряет ли Ваш работник трудоспособность?
9. В результате нарушения мер безопасности Ваш работник подвергся однократному внешнему облучению всего тела в течение месяца от источника ионизирующего излучения. По показанию индивидуального дозиметра доза облучения составила 120 рад. Потеряет ли Ваш работник трудоспособность?
10. В результате нарушения мер безопасности Ваш работник подвергся однократному внешнему облучению всего тела в течение месяца от источника ионизирующего излучения. По показанию индивидуального дозиметра доза облучения составила 100 рад. За тот же месяц доза однократного внешнего облучения всего тела не превышала 50 рад. Потеряет ли Ваш работник трудоспособность?

11. Оценить напряжённость труда студента на лекционном занятии.
12. Какова должна быть яркость объекта различения, чтобы его контраст с фоном был равен 0,4 при яркости фона  $200 \text{ кд/м}^2$ ?
13. Чему равен отражённый от стены площадью  $5 \text{ м}^2$  световой поток, если освещённость составляет 200 лк, а значение коэффициента отражения равно 0,8?
14. Освещённость на улице – 8000 лк. В помещении освещённость, создаваемая естественным светом – 100 лк. Определите значение коэффициента естественной освещённости.
15. Работают два одинаковых источника шума. Если их оба выключить, то уровень шума в помещении составит 60 дБ. Если оба включить, то уровень шума в помещении составит 65 дБ. Определите уровень шума в помещении, если включить только один источник.
16. Включено два одинаковых источника шума. При этом уровень шума в помещении 60 дБ. Определите уровень шума, если выключить один из источников.
17. Посёлок из малоэтажных деревянных зданий расположен на речном берегу высотой 5 м. Река имеет трапециевидное русло шириной 100 м и глубиной 10 м, площадь водосбора составляет  $500 \text{ км}^2$ . Скорость течения реки 2 м/с, углы наклона берегов равные. Оценить последствия наводнения, обусловленного выпадением осадков интенсивностью  $100 \text{ мм/ч}$ , в посёлке.
18. На складе взрывчатых веществ хранится октоген в количестве 30 т. На расстоянии 100 м расположено промышленное здание смешанного типа размером  $30 \times 10 \times 4 \text{ м}$  с лёгким металлическим каркасом. В здании работают 30 человек, плотность персонала на территории промышленного здания составляет 1 тыс. чел./ $\text{км}^2$ . Для проживания персонала на расстоянии 500 м от склада выстроен посёлок из 20 многоэтажных кирпичных зданий, в каждом из которых находится 100 человек. Плотность людей на территории посёлка составляет 0,1 тыс. чел./ $\text{км}^2$ . Оцените обстановку при взрыве всего запаса гексогена на складе.
19. На складе деревообрабатывающего предприятия произошло возгорание штабеля пиломатериалов размерами  $8 \times 6 \times 2,5 \text{ м}$ . В атмосферу выброшено 150 кг оксида углерода. Степень вертикальной устойчивости атмосферы инверсия, ветер устойчивый со скоростью 2 м/с. Рассчитайте безопасное расстояние от горящего штабеля для человека.
20. Значение коэффициента частоты несчастных случаев на предприятии равен 10, а значение коэффициента тяжести – 3. Сколько человеко-дней будет потеряно, если на предприятии работает 300 человек?
21. В результате несчастных случаев на предприятии на больничном листе было 2 человека, один из которых один проболел 4 дня, а другой – 5 дней. Определите значение интегральной оценки уровня производственного травматизма, если на предприятии занято 200 человек.
22. Значение коэффициента частоты несчастных случаев на предприятии равен 10, а значение коэффициента тяжести – 4. Сколько человеко-дней будет потеряно, если на предприятии работает 500 человек?
23. В 02.00 на атомной электростанции произошла запроектная авария ядерного энергетического реактора типа РБМК-1000 с выбросом радиоактивных веществ в атмосферу. Метеоусловия: скорость ветра на высоте 10 м – 1 м/с, облачность отсутствует. Определите размеры зон проведения защитных мероприятий по йодной профилактике населения, его укрытия и эвакуации.
24. В 02.00 на атомной электростанции произошла запроектная авария ядерного энергетического реактора типа РБМК-1000 с выбросом радиоактивных веществ в атмосферу. Доля выброшенной из реактора активности  $h$  – 50%. Метеоусловия: день, сплошная облачность, скорость ветра на высоте 10 м  $u_{10}$  составляет 2 м/с. На расстоянии 10 км от АЭС расположен объект экономики, на котором персонал в течение 7 ч находится в административных зданиях, а остальное время – в каменных пятиэтажных жилых домах. Определите радиационную обстановку на объекте экономики и предложите решение по защите персонала и населения.
25. Объект экономики расположен на расстоянии 10 км от плотины вниз по течению реки, высота месторасположения объекта 4 м. Высота уровня воды перед плотинной 20 м, гидравлический уклон реки  $1 \times 10^{-3} \text{ м/км}$ , глубина реки непосредственно за плотинной 2 м. Оцените состояние кирпичных малоэтажных зданий объекта экономики после разрушения плотины с образованием прорана с относительной шириной 0,5.

### Задания 3 типа

1. Внутри корпуса аппарата температура составляет  $95^\circ\text{C}$ , а температура его наружной поверхности –  $80^\circ\text{C}$ . На сколько градусов необходимо понизить температуру наружной поверхности аппарата, чтобы с ней мог соприкасаться оператор?
2. Внутри корпуса аппарата температура составляет  $115^\circ\text{C}$ , а температура его наружной поверхности –  $80^\circ\text{C}$ . На сколько градусов необходимо понизить температуру наружной поверхности аппарата, чтобы с ней мог соприкасаться оператор?
3. Внутри корпуса аппарата температура составляет  $50^\circ\text{C}$ , а температура его наружной поверхности –  $40^\circ\text{C}$ . На сколько градусов необходимо понизить температуру наружной поверхности аппарата, чтобы с ней мог соприкасаться оператор?
4. Рабочее место оператора размещено на расстоянии 0,5 м от ограждающего экрана, температура которого на  $5^\circ\text{C}$  превышает оптимальную. На какое расстояние необходимо удалить экран, чтобы оператор мог оставаться на своём месте?
5. Значение напряжённости электромагнитного поля промышленной частоты на рабочих местах персонала составляет  $5,5 \text{ кВ/м}$ . На какую величину её необходимо уменьшить, чтобы персонал мог находиться на своих рабочих местах всю смену в 8 часов?
6. Уровень звукового давления в зоне размещения персонала, обеспеченного средствами индивидуальной защиты от шума составляет 100 дБА. Каков запас по уровню звукового давления, дБА, чтобы персонал мог оставаться в этой зоне?



7. Уровень звукового давления в зоне размещения оператора составляет 90 дБА. На сколько дБА необходимо понизить уровень звукового давления, чтобы оператор мог работать без средств индивидуальной защиты?
8. Уровень звукового давления в зоне размещения оператора составляет 90 дБА. На сколько дБА необходимо понизить уровень звукового давления, чтобы оператор мог работать без средств индивидуальной защиты?
9. Уровень звукового давления в зоне размещения оператора составляет 140 дБА. На сколько дБА необходимо понизить уровень звукового давления, чтобы оператор мог работать без средств индивидуальной защиты?
10. Уровень звукового давления в зоне размещения оператора составляет 145 дБА. На сколько дБА необходимо понизить уровень звукового давления, чтобы оператор мог работать в этой зоне, используя средства индивидуальной защиты?
11. Снаружи убежища мощность дозы ионизирующего излучения после ядерного взрыва составляет 1000 рад в час. Необходимое время для перемещения по радиоактивно загрязненной местности в безопасный район составляет 5 часов. Через какое время можно будет покинуть убежище и начать движение в безопасный район?
12. Снаружи убежища мощность дозы ионизирующего излучения после ядерного взрыва составляет 100 рад в час. Необходимое время для перемещения по радиоактивно загрязненной местности в безопасный район составляет 1 час. Через какое время можно будет покинуть убежище и начать движение в безопасный район?
13. Сколько времени должно пройти с момента ядерного взрыва для того, чтобы мощность дозы ионизирующего излучения снизилась в 100 раз?
14. Сколько времени должно пройти с момента ядерного взрыва для того, чтобы мощность дозы ионизирующего излучения снизилась в 10 раз?
15. Сколько времени должно пройти с момента ядерного взрыва для того, чтобы мощность дозы ионизирующего излучения снизилась в 1000 раз?
16. Вследствие радиационной аварии на АЭС произошло радиоактивное загрязнение района дислокации объекта экономики. На объекте экономики в течение недели проводится йодная профилактика. Сколько ещё времени должна продолжаться защита персонала?
17. Работа комиссии по расследованию одиночного несчастного случая без инвалидности и летального исхода продолжается в течение 2 суток. Сколько времени имеется в резерве у комиссии?
18. Работа комиссии по расследованию группового несчастного случая продолжается в течение 10 суток. В какой максимальный срок она должна выдать пострадавшим акты расследования этого происшествия?
19. В групповом несчастном случае пострадало 7 человек. Какое минимальное количество актов расследования этого происшествия должен утвердить руководитель объекта экономики?
20. В архиве объекта экономики 37 лет хранится второй экземпляр акта о расследовании несчастного случая. Через какое время его можно уничтожить установленным порядком?

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Иностранный язык**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Иностранный язык» (английский язык) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886.

Дисциплина «Иностранный язык» (английский язык) направлена на изучение иностранного языка как целостной системы, состоящей из грамматических структур и лексического наполнения. Дисциплина развивает практические навыки владения иностранным языком в сфере общей коммуникации, а также для делового и профессионального общения.

### Цели изучения дисциплины:

**Цель** изучения дисциплины – формирование коммуникативной компетенции обучающихся в двух ее составляющих: общей коммуникативной компетенции как части социальной компетенции студента и профессиональной коммуникативной компетенции. Формирование общей коммуникативной компетенции обеспечивает социальную компетенцию выпускника как способность и готовность осуществлять речевую деятельность средствами английского языка в большинстве стандартных ситуаций общения. Формирование профессиональной коммуникативной компетенции подчинено цели подготовки бакалавра и обеспечивает способность и готовность осуществлять речевую деятельность на английском языке в профессиональных ситуациях общения.

### Задачи изучения дисциплины:

#### Задачи изучения дисциплины:

- сформировать знания, умения и практический опыт применения современных коммуникативных технологий, в том числе на иностранном языке, для академического и профессионального взаимодействия
- решать стандартные задачи профессиональной деятельности, используя иностранный язык в своей специальности: понимать оригинальную монологическую и диалогическую речь, вести беседу и демонстрировать коммуникативные умения при непосредственном общении в деловой среде; вести поиск иноязычной информации на заслуживающих доверия сайтах
- сформировать понятие языка как системы: знать нормы правила функционирования языковых единиц разных уровней, базовую и дополнительную лексику, грамматический минимум в объеме, необходимом для эффективной коммуникации в сфере профессиональной деятельности;
- сформировать знание основных норм, функциональных стилей, аспектов взаимодействия в деловой среде на языке коммуникации
- приобрести практический опыт адекватного реагирования в ситуациях бытового, академического и профессионального общения;
- научиться правильно, непротиворечиво и аргументировано строить устную и письменную речь, применяя в практической деятельности основные коммуникативные формулы и клише для практического осуществления групповой коммуникации на иностранном языке;

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                  | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                             | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формы образовательной деятельности            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   |                 |                                                                                                                                  | Должен знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |
| Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | УК-4            | УК-4.1. Демонстрирует знание основных норм, функциональных стилей, аспектов взаимодействия в деловой среде на языке коммуникации | УК-4.1.1.1. основные нормы русского литературного языка: орфоэпические, акцентологические, грамматические, лексические; основные разновидности русского литературного языка; слагаемые культуры деловой речи, которые оказывают наилучшее воздействие на адресата (точность, логичность, уместность, чистота, выразительность, богатство) | УК-4.1.2.1. правильно произносить акцентологически трудные слова; употреблять слова в речи в соответствии с их значением, правильно образовывать формы слов, строить предложения и словосочетания в соответствии с синтаксическими нормами; осуществлять выбор языковых средств в зависимости от стилиевой принадлежности текста | УК-4.1.3.1. анализа и редактирования текстов различных функциональных стилей русского литературного языка с точки зрения нормативного построения, а также уместности и эффективности использования тех или иных языковых средств<br><br>УК-4.1.3.2. Иметь практический опыт адекватно реагировать в ситуации бытового, академического и | Доклад<br>Реферат<br>Тестовые задания<br>Эссе |

|  |  |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |                                                                                              | УК-4.1.1.2. Знать нормы, правила функционирования языковых единиц разных уровней, базовую и дополнительную лексику, грамматический минимум в объеме, необходимом для эффективной коммуникации в сфере профессиональной деятельности; основные функциональные стили иностранного языка, структуру речи и ее варианты                                                                                                                                                                                                          | УК-4.1.2.2. Уметь читать и переводить иноязычные тексты профессиональной направленности; свободно выражать свои мысли и использовать этикетные формулы в устной и письменной речи в условиях межкультурной коммуникации                                                                                                                                                                                                                                                                                         | профессионального общения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|  |  | УК-4.2. Умеет правильно, непротиворечиво и аргументированно строить устную и письменную речь | <p>УК-4.2.1.1. лексико-грамматический минимум в объеме, необходимом для работы с иноязычными текстами в процессе профессиональной деятельности и практического осуществления деловой коммуникации на иностранном языке; стратегии речевого этикета, необходимые для коммуникации в деловой среде</p> <p>УК-4.2.1.2. Знать основные коммуникативные формулы и клише для практического осуществления групповой коммуникации на иностранном языке; стратегии речевого этикета, необходимые для коммуникации в деловой среде</p> | <p>УК-4.2.2.1. вести беседу на иностранном языке в рамках профессиональной деятельности; свободно выражать свои мысли и использовать этикетные формулы в условиях письменной и устной деловой коммуникации на иностранном языке;</p> <p>УК-4.2.2.2. Уметь понимать оригинальную монологическую и диалогическую речь, вести беседу и демонстрировать коммуникативные умения при непосредственном общении в деловой среде; вести поиск иноязычной информации на заслуживающих доверия информационных ресурсах</p> | <p>УК-4.2.3.1. составления стандартных для профессиональной деятельности текстов на иностранном языке и перевода специальных текстов с иностранного языка на родной;</p> <p>УК-4.2.3.2. Иметь практический опыт устного и письменного изложения базовых знаний в общении с представителями различных культур, учитывая особенности этнокультурного, конфессионального, социального контекста</p> |  |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                        |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА; Балл |
|                                                                                  |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Личная информация. Моя семья и друзья. Мой рабочий день.                 |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 | 10       |            | 8           | Доклад / 10;                                |
| Тема 2. Мой город, страна, мир. Где пообедать, отдохнуть, встретиться с друзьями |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 | 10       |            | 8           | Доклад / 10;                                |
| Тема 3. Работа и досуг. Деловая и туристическая поездка                          |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 | 10       |            | 8           | Реферат / 10                                |
| Тема 4. Мои планы и воспоминания                                                 |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 | 8        |            | 10          | Тестовые задания / 10; Эссе / 10;           |
| Всего в семестре, час                                                            |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 | 38 из 38 |            | 34 из 34    | 100 (ТКУ+ПА)                                |
|                                                                                  |        | 0 из 0                                                                    |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Итоговый контроль                                                                | Зачет  |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|                                                                                  |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Семестр 2                                                                        |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Темы/Конт. работа                                                                | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА; Балл |
|                                                                                  |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |

|                                                                                     |            |        |  |  |  |  |  |          |  |          |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--|--|--|--|--|----------|--|----------|--------------------------------------|
| Тема 5. Жизнь в большом городе. Транспорт. Столица страны изучаемого языка          |            |        |  |  |  |  |  | 7        |  | 10       | Доклад / 10;                         |
| Тема 6. Знакомство с миром искусства. Культурные связи со страной изучаемого языка. |            |        |  |  |  |  |  | 7        |  | 10       | Доклад / 10;                         |
| Тема 7. Деловая встреча, интервью в разных культурах                                |            |        |  |  |  |  |  | 8        |  | 10       | Реферат / 10;                        |
| Тема 8. Типы деловой переписки. Жизнь в глобальном мире.                            |            |        |  |  |  |  |  | 8        |  | 12       | Тестовые задания / 10;<br>Эссе / 10; |
| Всего в семестре, час                                                               |            |        |  |  |  |  |  | 30 из 30 |  | 42 из 42 | 100 (ТКУ+ПА)                         |
|                                                                                     |            | 0 из 0 |  |  |  |  |  |          |  |          |                                      |
| Итоговый контроль                                                                   | Зачет      |        |  |  |  |  |  |          |  |          |                                      |
|                                                                                     |            |        |  |  |  |  |  |          |  |          |                                      |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                      | 144 из 144 |        |  |  |  |  |  |          |  |          |                                      |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Личная информация. Моя семья и друзья. Мой рабочий день.**

Специфика артикуляции звуков, интонации, акцентуации и ритма нейтральной речи в английском языке; основные особенности полного стиля произношения, характерные для сферы профессиональной коммуникации. Порядок слов в английском предложении. To be. Указательные и вопросительные местоимения. *Персональные данные. (PERSONAL INFORMATION)*. Образование и употребление настоящего продолженного времени. Местоимения. Безличные предложения *приглашаем друзей. (INVITE YOUR FRIENDS)*. Образование и употребление простого прошедшего времени. Неправильные глаголы. Степени сравнения прилагательных. *В кругу семьи. (FAMILY CIRCLE)*. Образование и употребление настоящего совершенного времени.

#### **Формы контроля:**

Доклад

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Специфика артикуляции звуков, интонации, акцентуации и ритма нейтральной речи в английском языке; основные особенности полного стиля произношения, характерные для сферы профессиональной коммуникации. Порядок слов в английском предложении. To be. Указательные и вопросительные местоимения. Персональные данные. (PERSONAL INFORMATION). Образование и употребление настоящего продолженного времени. Местоимения. Безличные предложения *приглашаем друзей. (INVITE YOUR FRIENDS)*. Образование и употребление простого прошедшего времени. Неправильные глаголы. Степени сравнения прилагательных. В кругу семьи. (FAMILY CIRCLE). Образование и употребление настоящего совершенного времени.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

### **Тема 2. Мой город, страна, мир. Где пообедать, отдохнуть, встретиться с друзьями**

За что я люблю этот город. *(WHY I LOVE THIS CITY)*. Образование и употребление простого будущего времени. Придаточные предложения условия и времени. *Письмо из Голден-Бич. (A LETTER FROM GOLDEN BEACH)*. Образование и употребление прошедшего продолженного времени. Модальные глаголы (can, may, must и их эквиваленты).

#### **Формы контроля:**

Доклад

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

За что я люблю этот город. (WHY I LOVE THIS CITY). Образование и употребление простого будущего времени. Придаточные предложения условия и времени. Письмо из Голден-Бич. (A LETTER FROM GOLDEN BEACH). Образование и употребление прошедшего продолженного времени. Модальные глаголы (can, may, must и их эквиваленты).

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

### **Тема 3. Работа и досуг. Деловая и туристическая поездка**

(WORK AND LEISURE). Образование и употребление прошедшего продолженного времени. Модальные глаголы (can, may, must и их эквиваленты). Деловая поездка. (A BUSINESS TRIP). Прошедшее совершенное время. Значение и употребление.

**Формы контроля:**

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Деловая поездка. (A BUSINESS TRIP). Прошедшее совершенное время. Значение и употребление.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

### **Тема 4. Мои планы и воспоминания**

Воспоминания. (LET ME REMEMBER). Прошедшее совершенное время. Значение и употребление

Обычный день. (A TYPICAL DAY). Образование и употребление простого будущего времени. Придаточные предложения условия и времени. Где пообедать. (WHERE WOULD YOU LIKE TO EAT?). Образование и употребление простого будущего времени. Придаточные предложения условия и времени.

**Формы контроля:**

Тестовые задания

Эссе

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Образование и употребление простого будущего времени. Придаточные предложения условия и времени.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

### **Тема 5. Жизнь в большом городе. Транспорт. Столица страны изучаемого языка**

Движение транспорта. (TOO MUCH TRAFFIC).

Грамматика: Образование и употребление страдательного залога

**Формы контроля:**

Доклад

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Движение транспорта. (TOO MUCH TRAFFIC). Грамматика: Образование и употребление страдательного залога

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Тема 6. Знакомство с миром искусства. Культурные связи со страной изучаемого языка.**

Страдательный залог простых времен. (ENTER THE WORLD OF ARTS).

**Формы контроля:**

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Страдательный залог простых времен. (ENTER THE WORLD OF ARTS).

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Тема 7. Деловая встреча, интервью в разных культурах**

Интервью. (INTERVIEWS, INTERVIEWS).

Образование и употребление прошедшего совершенного и продолженного времени в активном и пассивном залоге. Согласование времен.

**Формы контроля:**

Доклад

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Интервью. (INTERVIEWS, INTERVIEWS). Образование и употребление прошедшего совершенного и продолженного времени в активном и пассивном залоге. Согласование времен.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Тема 8. Типы деловой переписки. Жизнь в глобальном мире.**

Первые впечатления. (FIRST IMPRESSIONS). Нормы делового этикета в деловой коммуникации.

Грамматика: Модальные глаголы should / ought.

Сослагательное наклонение. Типы условных предложений.

#### **Формы контроля:**

Доклад

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Первые впечатления. (FIRST IMPRESSIONS). Нормы делового этикета в деловой коммуникации. Грамматика: Модальные глаголы should / ought. Сослагательное наклонение. Типы условных предложений.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

Кегеян С.Э. Грамматика английского языка : учебное пособие / Кегеян С.Э., Зенкова Т.Л. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2024. — 128 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/150344.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Английский язык для студентов неязыковых специальностей : учебное пособие / составитель Ф. А. Крупенкина. — Алматы, Москва : EDP Hub (Идипи Хаб), Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 91 с. — ISBN 978-5-4497-4418-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/151702.html>
2. Парастаева, С. Г. Грамматика английского языка: теория и практика. Ч.2 : учебное пособие / С. Г. Парастаева, В. В. Панкова, О. С. Филичева. — Москва : Дашков и К, 2024. — 136 с. — ISBN 978-5-394-06183-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/150162.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. <http://www.ft.com>
2. <http://www.bbc.co.uk/news>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**



1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Иностранный язык» (английский язык) проводится в форме зачета в 1 и 2 семестрах

#### **Оценочные средства:**

Зачет, Доклад, Эссе.

#### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя.

Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающегося принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задания №3 – задания на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Доклад:

10-7 – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование специальной терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии;

6-5 – не корректное оформление презентации, грамотное использование специальной терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии;

4-1 – отсутствие презентации, докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии

Эссе:

10-5 – грамотное использование специальной терминологии, свободное изложение рассматриваемой проблемы, логичность и обоснованность выводов;

4-3 – грамотное использование специальной терминологии, частично верные суждения в рамках рассматриваемой темы, выводы недостаточно обоснованы;

2-1 – грамотное использование специальной терминологии, способность видения существующей проблемы, необоснованность выводов, неполнота аргументации собственной точки зрения.

Зачет:

Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-10 баллов

Задание 2: 0-10 баллов

Задание 3: 0-30 баллов

#### **«Зачтено»**

– **90-100** – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

– **70 -89** – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

– **50 - 69** – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично.

#### **«Не зачтено»**

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

*Доклад. Тема 1. Личная информация. Моя семья и друзья. Мой рабочий день.*

1. Summer sports
2. The history of Athletics

*Доклад. Тема 2. Мой город, страна, мир. Где пообедать, отдохнуть, встретиться с друзьями*

1. Football world championship
2. Football club

*Доклад. Тема 5. Жизнь в большом городе. Транспорт. Столица страны изучаемого языка*

1. Types of trainings
2. Being a coach is my profession

*Доклад. Тема 7. Деловая встреча, интервью в разных культурах*

1. A perfect teacher/coach
2. Types of schools

*Доклад. Тема 8. Типы деловой переписки. Жизнь в глобальном мире.*

1. Sport in Russia
2. Extreme sport

*Реферат. Тема 3. Работа и досуг. Деловая и туристическая поездка*

**Темы рефератов:**

1. История спорта
2. Важность спорта в современном мире.
3. Спортивные передачи на тв.
4. Известный спортсмен.
5. Влияние подвижных игр на развитие основных физических движений
6. Спортивная работа в оздоровительном лагере

*Реферат. Тема 6. Знакомство с миром искусства. Культурные связи со страной изучаемого языка.*

**Темы рефератов:**

1. Особенности обучения одаренных детей
2. Физическое воспитание
3. Технические средства обучения
4. Урок физической культуры в школе
5. Влияние информационных технологий в современном мире.
6. Инклюзивное образование

*Тестовые задания. Тема 4. Мои планы и воспоминания*

**Тест:**

1. What is the name of that picture which you ... on the wall.  
a) look at  
b) is looking at  
c) look  
d) are looking at
2. Next time you ... to my house, you must bring that biblioclub.  
a) come  
b) coming  
c) is coming  
d) are coming
3. ... by air because the cost of flying is very high.

- a) I do not often travel
  - b) I will often travelling
  - c) I am not often travelling
  - d) I will not often travelling
4. Why ... late every time we arrange to meet?
- a) is he
  - b) he is
  - c) is he being
  - d) he is being
5. I ... her every day and she never says hello to me.
- a) see
  - b) seeing
  - c) am seeing
  - d) will see
6. Later tonight I ... my uncle, who is ill in hospital.
- a) visiting
  - b) visit
  - c) am visiting
  - d) are visiting
7. ... to see that film that is on at the cinema next week?
- a) Do you go
  - b) Is you going
  - c) Are you going
  - d) Do you going
8. ... every single thing which that man says?
- a) Do you believe
  - b) Do you believing
  - c) Is you believing
  - d) Are you believing
9. Sometimes I ... what the teacher says to me.
- a) do not understanding
  - b) do not understand
  - c) am not understanding
  - d) understand not
10. I ... to remember your name but I'm afraid I can't remember it.
- a) try
  - b) trying
  - c) am trying
  - d) will trying

**Тестовые задания. Тема 8. Типы деловой переписки. Жизнь в глобальном мире.**

**Тест:**

1. I've ... you not to do that many times before.
- a) told
  - b) saying
  - c) says
  - d) said
2. I dare ... you're right.
- a) tell
  - b) told
  - c) tells
  - d) say
3. Now that would be ... but my lips are sealed.
- a) told
  - b) saying
  - c) telling
  - d) said

4. That ... , they walked out of the room in total silence.  
a) told  
b) said  
c) telling  
d) saying
5. I'm afraid I can't ... for sure but I think it's safe.  
a) said  
b) says  
c) say  
d) telling
6. You shouldn't take any notice of that because it's only hear ... .  
a) telling  
b) says  
c) tells  
d) say
7. That's what people are always ... .  
a) say  
b) said  
c) telling  
d) saying
8. What I ... and what I do are not necessarily the same.  
a) said  
b) saying  
c) say  
d) tell
9. It's no good trying to persuade me because I'm not ... a word.  
a) tells  
b) saying  
c) telling  
d) told
10. ... us that story again!  
a) Say  
b) Tell  
c) Tells  
d) Says

***Эссе. Тема 4. Мои планы и воспоминания***

**Темы эссе:**

1. Sport and Healthy Lifestyle
2. My Favorite Sport
3. My Future Profession is a coach.
4. Profession of a teacher.
5. On Education
6. Pros and cons of doing sports.
7. Winter Sports
8. I Go In For Sports
9. Sport In Human's Life
10. The methods of teaching
11. My pedagogical philosophy
12. A perfect training (lesson).
13. My favorite sportsman
14. Olympic games. History.
15. Online education. Pros and and cons.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

***1 семестр Задания 1 типа.***

*Теоретические вопросы на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющие оценить степень владения студента принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними*

1. Расскажите о способах употребления и образования Present Simple. Приведите примеры, используя наречия sometimes, often, usually...
2. Расскажите о способах употребления и образования Past Simple. Приведите примеры
3. Расскажите об употреблении модального глагола Can. Приведите примеры.
4. Расскажите о способах употребления и образования Past Simple. Приведите примеры, используя наречия и выражения yesterday, last year, a week ago...
5. Расскажите о способах употребления и образования Present Simple. Приведите примеры, используя наречия sometimes, often, usually...
6. Расскажите о способах употребления и образования Past Simple. Приведите примеры, используя наречия и выражения yesterday, last year, a week ago...
7. Расскажите о способах употребления и образования Present Perfect. Приведите примеры, используя наречия already, never, ever, recently...
8. Расскажите о способах употребления и образования Present Simple. Приведите примеры, используя наречия sometimes, often, usually...
9. Расскажите об употреблении неопределенно личного местоимения "one". Приведите примеры.
10. Расскажите о способах употребления и образования Present Simple. Приведите примеры, используя наречия sometimes, often, usually...
11. Расскажите о способах употребления и образования Future Simple. Приведите примеры, используя глаголы: give, pay, go out, shut...
12. Расскажите о способах употребления и образования Future Simple. Приведите примеры, используя глаголы: give, pay, go out, shut...
13. Расскажите о способах употребления и образования Past Continuous. Приведите примеры, используя следующие слова и выражения: the whole day, all morning long, all the time...
14. Расскажите об употреблении модального глагола Can. Приведите примеры.
15. Расскажите о способах употребления и образования Past Simple. Приведите примеры, используя наречия и выражения yesterday, last year, a week ago...
16. Расскажите о способах употребления и образования Present Simple. Приведите примеры, используя наречия sometimes, often, usually...
17. Расскажите о способах употребления и образования Past Simple. Приведите примеры, используя наречия и выражения yesterday, last year, a week ago...
18. Расскажите о способах употребления и образования Present Simple. Приведите примеры, используя наречия sometimes, often, usually...
19. Расскажите об употреблении модального глагола Can. Приведите примеры.
20. Расскажите об употреблении неопределенно личного местоимения "one". Приведите примеры.
21. Расскажите о способах употребления и образования Present Perfect. Приведите примеры, используя наречия already, never, ever, recently...
22. Расскажите о способах употребления и образования Present Perfect. Приведите примеры, используя наречия already, never, ever, recently...
23. Расскажите об употреблении неопределенно личного местоимения "one". Приведите примеры.
24. Расскажите о способах употребления и образования Future Simple. Приведите примеры, используя глаголы: give, pay, go out, shut...
25. Расскажите о способах употребления и образования Future Simple. Приведите примеры, используя глаголы: give, pay, go out, shut...

### **Задания 2 типа.**

*Задания на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучаемых выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности:*

1. Сравнение употребления Present Simple и Present Continuous и приведите примеры
2. Проанализируйте Present Continuous глаголы действия и состояния. Приведите примеры
3. Сопоставьте способы выражения будущего времени и приведите примеры.
4. Сравнить употребление Past Simple и Past Continuous и приведите примеры.
5. Сравнить употребление определенного и неопределенного артиклей и приведите примеры.
6. Сравнить согласование времен в разных типах сложных предложений. Приведите примеры.
7. Проанализируйте конструкции. Приведите примеры.
8. Сравнить употребление Active и Passive voice и приведите примеры.
9. Сравните употребление Past Perfect и Past Perfect Continuous и приведите примеры.

10. Сравните употребление Conditionals 0, 1, 2 и 3. Приведите примеры.
11. Сравните употребление герундия и инфинитива и приведите примеры.
12. Сравните употребление модальных глаголов и приведите примеры.
13. Сопоставьте употребление артиклей в названиях стран, национальностей, жителей страны и языков. Приведите примеры
14. Проанализируйте употребление артиклей с уникальными существительными. Приведите примеры.
15. Сравните употребление Past Simple и Present Perfect. Приведите примеры.
16. Сравните употребления Present Perfect и Present Perfect Continuous и приведите примеры.
17. Сравните употребление Past Perfect и Past Perfect Continuous и приведите примеры.
18. Сравните употребление Participle I и Participle II и приведите примеры.
19. Предлоги, выражающие временные отношения. Приведите примеры.
20. Обобщите предлоги, выражающие пространственные отношения. Приведите примеры.
21. Рассмотрите Возвратные местоимения. Приведите примеры
22. Сравните употребление притяжательных местоимений и абсолютной формы притяжательных местоимений. Приведите примеры.
23. Обобщите Личные местоимения. Приведите примеры
24. Сослагательное наклонение. Приведите примеры
25. Употребление глагола Have и конструкции Have got. Сравните.

### **Задания 3 типа**

*Задания на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины.*

#### **Задание №1.**

*Read and translate the text.*

Traditionally all sports in the country are divided into professional and amateur. Professional sportsmen take part in different important competitions and championships. Lots of world records in sports have been set by Russian sportsmen, especially by weightlifters, swimmers, gymnasts, figure skaters, tennis players, runners, jumpers and other professionals in their field. Apart from that, Russian sportsmen have won lots of gold, silver and bronze medals for their country in the Olympic Games. Thanks to the growing popularity of sport, there appear more and more fitness centers, where not only professional sportsmen but also the amateurs can do yoga, aerobics and bodybuilding exercises. It's useful for every person, as it helps to keep fit and in good shape. Other amateurs prefer simply to ride a bicycle or roller-skate in the nearest parks. More expensive and risky activities, which are available for amateurs in Russia, include scuba-diving, horse-riding, car-racing, skiing and some other sports.

#### **Задание №2.**

*Read the sentences. Answer the question.*

Many people today go in for extreme sports. Perhaps, they find ordinary sports too boring and unexciting. It is also known that extreme sports help to build character and form a strong personality. There are different types of extreme sports, for example, rock climbing, rafting, scuba diving, surfing, snowboarding, parachuting, hang-gliding, bungee jumping etc. These activities usually involve speed, height and a good level of physical training. However, they become more and more popular even among the beginners. Doing such sports people learn how to overcome difficult situations and how to survive in an emergency. It also develops patience and self-control, and helps to control your fear. More importantly, it gives the sense of achievement.

Why do people like extreme sport?

#### **Задание №3.**

*Read the text and finish the sentence.*

Many of my friends like to watch the Olympics on television, cheer for their favorite football teams in special clubs, where matches are broadcasted online, and attend sporting events, but I do not share their interests. I like more relaxing pastime. I like to be on my lonesome, listen to music, read books or watch movies. Of course, I understand that sport is good for health. Therefore, I do morning exercises, some cycling or go into the swimming pool, but all these activities do not cause me particular pleasure. Perhaps the reason for my dislike for the sport is the sense of fear and self-preservation instinct. The fact is that this kind of activity often is associated with risk. I am, for example, afraid of going down a high mountain on skis, because I know I can fall and hit. For the same reason, I don't like to go to a skating rink, because there's always a lot of people, and skates are very sharp.

The reason for my dislike for the sport is...

#### **Задание №4.**

*Read and translate the text.*

Football

Football is considered to be the most popular sport games in the world. It is my favourite game as well. Together with my dad we are fans of football. We always watch important football matches on TV. At weekends sometimes we go to our stadium to watch the games of local teams. I know that British people are ardent fans of this game. They even have some Premier League football clubs, such as Manchester United, Chelsea and Arsenal. The rules of football are quite simple. There are eleven players in each

team. Every team tries to score as many goals as they can. No one is allowed to use hand while playing, only legs. The goalkeeper on the contrary uses hands to catch the ball.

### **Задание №5.**

*Read and translate the text.*

Hockey Is My Hobby

There is a small abandoned stadium with rusted goalposts and broken net in our yard. The stadium is fenced with old crooked wood. In summer my friends and I often play football over here and in winter our parents cover it with water and when it gets frozen it makes it a great hockey field. When I was in elementary school I used to watch through the window how older boys played hockey over there. I liked to watch the game and cheer for the teams. Back then I only started learning how to ice skate and could only dream of all the tricks I can do during the game now. When my father noticed how interested I was in hockey, he bought us two sticks and we would go to the ice ring by our house in the mornings. He explained to me the rules, taught me to move and how to catch a puck.

### **2 семестр Задания 1 типа.**

*Теоретические вопросы на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющие оценить степень владения студента принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними*

1. Образование и употребление сложного дополнения. Образование и употребление Imperative Verbs.
2. Причастия, деепричастия, отглагольные прилагательные.
3. Неопределенные местоимения.
4. Страдательный залог.
5. Образование и употребление Past Perfect Continuous.
6. Косвенная речь.
7. Образование и употребление Present Perfect.
8. Придаточные предложения времени и условия.
9. Образование и употребление Future Simple.
10. Модальные глаголы.
11. Образование и употребление Past Continuous.
12. Образование и употребление Past Simple.
13. Образование и употребление Present Continuous.
14. Образование и употребление Present Simple.
15. Имя существительное. Образование множественного числа имен существительных.
16. Косвенная речь.
17. Местоимения.
18. Причастия, деепричастия, отглагольные прилагательные.
19. Образование и употребление Present Perfect Continuous.
20. Modal verbs.
21. Фразовые глаголы, употребление с ними местоимений.
22. Сложное дополнение.
23. Образование и употребление Past Perfect.
24. Согласование времен.
25. Употребления модального глагола Can.

### **Задания 2 типа.**

*Задания на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучаемых выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности:*

*Подготовьте сообщение на тему:*

1. Sport and Healthy Lifestyle
2. My Favorite Sport
3. My Future Profession is a coach.
4. Profession of a teacher.
5. On Education
6. Pros and cons of doing sports.
7. Winter Sports
8. I Go In For Sports
9. Sport In Human's Life

- 10.The methods of teaching
- 11.My pedagogical philosophy
- 12.A perfect training (lesson).
- 13.My favorite sportsman
- 14.Olympic games. History.
- 15.Online education. Pros and and cons.
- 16.Summer sports
- 17.The history of Athletics
- 18..Football world championship
19. .Football club
- 20..Types of trainings
- 21.Being a coach is my profession
- 22.A perfect teacher/coach
- 23.Types of schools
24. Sport in Russia
25. Extreme sport

### **Задания 3 типа**

*Задания на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины.*

#### **Задание №1. Read and translate the text.**

Sport and Healthy Lifestyle Спорт и здоровый образ жизни

Sport and health are closely related. Generally speaking health has several components and sport is one of them. Others are healthy diet, hasteless and calm lifestyle, being in harmony with yourself and with others and positive attitude, of course. Sport is regarded more as a component of physical health. However, everybody knows that healthy body means sound mind. Sport is mostly associated with young people, but that's a false opinion. Many old people also regularly exercise. Nowadays, there are several ways to keep fit. First is to do regular morning exercises. Second is to exercise during the day through cycling, roller-skating, walking in the park, jogging, swimming, ice-skating etc. And the third way is to attend specialized fitness – centers, which can be found nearly everywhere now. They offer wide opportunities for people with different needs. They are often combined with swimming-pools or ice-rinks. There are many opportunities for such exercises as yoga, aerobics, karate, belly dancing, body building, weightlifting, and a simple work out in the gym.

#### **Задание №2. Read the text and answer the question.**

My Favorite Sport Is Biathlon

Biathlon is my favorite sport which is one of the Olympic sports. I like it for its staginess and originality. It is difficult to compare biathlon to any other competition because it combines several sports skills at once: skiing and shooting at targets with a rifle. Thus, the participants of this competition must have both excellent physical abilities and good accuracy that makes them unique in their own way. There are many wonderful biathlon athletes in our country such as Dmitry Malyshko, Evgeny Garanichev, Ekaterina Shumilova and others. These are the people and their teams that I root for when I watch various competitions.

Could you name famous biathlon athletes in our country?

#### **Задание №3. Read the text and finish the sentence.**

I Am a Teacher

The teacher is a noble and necessary profession, but at the same time it is very complicated. In my composition, I would to reflect upon what kind of a teacher I could become. I like exact sciences; therefore, I would like to teach mathematics. I imagine how I enter a class and get acquainted with pupils. They look at me with interest, however, the interest is not a passion for the subject. They try to understand me, check on what I am capable of, what I can teach them and what kind of behavior they can afford in my presence. I think that many of my classmates and rather I myself behave to teaches in the same way. There are teachers in our school, who can overcome this emotional barrier and motivate pupils by interesting and accessible delivery. That's just the kind of teacher I would like to become. I know, that development of an exciting lesson requires much work, sometimes teachers should even stay up late working out supportive notes. Yet, of course, recording of annual and quarterly plans, filling out reporting in class register, as well as checking tests of pupils take much time.

Development of an exciting lesson requires...

#### **Задание №4.**

*Read the text and answer the question.*

Elementary School Teacher

From the very childhood I dreamt of becoming a teacher. In my opinion, it's one of the best professions in the world and it certainly would be a perfect occupation for me. First of all, I love children very much, especially of a younger age. I even have some experience working with the very little ones. Last year my mum's friend Natalia Ivanovna asked me to babysit her twins whose age was only three. I should say they were very sweet and lovely. Secondly, the elementary school teacher's job is connected with lots of paperwork and I'm pretty good at that. I'm very accurate when filling in some information. Thirdly, I'm sure that teaching at school can be exciting. There are many special occasions when teachers should prepare festive concerts or performances along with pupils, for example, on the 8th of March or 14th of February. After all, life is never boring when you work with children.



Does she have any work experience?

**Задание №5.**

*Read and translate the text.*

**Winter Sports**

Winter is the coldest season of the year. That's why when talking about winter sports I think of all the sports that have something to do with ice and snow. I can say that I am a fan of sports, be it winter or summer ones, but I find winter sports more spectacular and engaging.

Зима — самое холодное время года. Вот почему, когда речь заходит о зимних видах спорта, я представляю именно те, которые связаны со льдом и снегом. Можно сказать, что я фанат спорта, будь то зимние, или летние виды, но я считаю, что зимние виды спорта более зрелищные и увлекательные.

When I'm asked about winter sports I think of biathlon, bobsleigh, curling, ice hockey, figure skating, luge, skiing, snowboarding. All these sports are included in the Olympic Games and are worth admiring. I think that the athletes who participate in the Olympics deserve sincere respect. As for me, I've always been into snowboarding. Luckily, there are some friends of mine who support my choice and we go snowboarding in the mountains together. To be honest, I think that it's the best and the fastest growing winter sport. Many teenagers across the world go snowboarding and try to do various tricks. I know that for the first time people started using the snowboard in the 1920s and since then the activity has been rapidly progressing.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Иностранный язык в профессиональной деятельности**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Иностранный язык в профессиональной деятельности» (Английский язык) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03 Спорт, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121.

Дисциплина «Иностранный язык в профессиональной деятельности» (Английский язык) направлена на изучение иностранного языка как целостной системы, состоящей из грамматических структур и лексического наполнения. Она формирует и систематизирует знания обучающихся об устройстве и функционировании языка в различных сферах общественной деятельности, а также развивает ряд практических умений и навыков, позволяющих обучающимся устанавливать эффективные коммуникативные отношения как при непосредственном контакте, так и опосредованно - в письменной речи.

## Цели изучения дисциплины:

**Цель изучения дисциплины** – формирование иноязычной профессиональной коммуникативной компетенции для обеспечения способности и готовности бакалавра осуществлять речевую деятельность на английском языке в профессиональных ситуациях общения.

## Задачи изучения дисциплины:

- сформировать знания, умения и практический опыт осуществления деловой коммуникации в устной и письменной форме;
- решать стандартные задачи профессиональной деятельности, используя иностранный язык в своей специальности: понимать оригинальную монологическую и диалогическую речь, вести беседу и демонстрировать коммуникативные умения при непосредственном общении в деловой среде;
- вести поиск иноязычной информации на заслуживающих доверия сайтах;
- сформировать представление о различиях между стандартами формальной и неформальной деловой коммуникации на иностранном языке в устной и письменной формах в условиях профессиональной деятельности, формы и правила академического и профессионального письма, необходимые для составления и редактирования текстов профессиональной направленности;
- приобрести навык понимания, анализа и структурирования информации на иностранном языке, необходимой для профессиональной деятельности.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                  | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                 | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   | Формы образовательной деятельности                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   |                 |                                                                                                                      | Должен знать                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                    | Имеет практический опыт                                                                                                                                           |                                                                                                      |
| Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | УК-4            | УК-4.2. Умеет правильно, непротиворечиво и аргументированно строить устную и письменную речь                         | УК-4.2.1.1. лексико-грамматический минимум в объеме, необходимом для работы с иноязычными текстами в процессе профессиональной деятельности и практического осуществления деловой коммуникации на иностранном языке; стратегии речевого этикета, необходимые для коммуникации в деловой среде | УК-4.2.2.1. вести беседу на иностранном языке в рамках профессиональной деятельности; свободно выражать свои мысли и использовать этикетные формулы в условиях письменной и устной деловой коммуникации на иностранном языке;                                   | УК-4.2.3.1. составления стандартных для профессиональной деятельности текстов на иностранном языке и перевода специальных текстов с иностранного языка на родной; | Семинар в диалоговом режиме<br>Тренинг<br>Эссе<br>Доклад-презентация и дискуссия<br>Тестовые задания |
|                                                                                                                                                   |                 | УК-4.3. Владеет навыками создания и анализа устной и письменной деловой речи с позиции коммуникативной эффективности | УК-4.3.1.1. различия между стандартами формальной и неформальной деловой коммуникации на ИЯ в устной и письменной формах в условиях профессиональной деятельности, формы и правила академического и профессионального письма, необходимые для составления и редактирования текстов            | УК-4.3.2.1. понимать, анализировать и структурировать информацию на иностранном языке, необходимую для профессиональной деятельности, составлять краткий обзор и резюме иноязычного текста профессиональной тематики; выбирать адекватные цели профессиональной | УК-4.3.3.1. деловой коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач профессионального взаимодействия.                            |                                                                                                      |

|  |  |  |                                  |                                                                                                                                                                                  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | профессиональной направленности. | коммуникации языковые формы, анализировать их структурные и функциональные особенности, корректировать их в соответствии с принятыми национальными стандартами делового общения. |  |  |
|--|--|--|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                   |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                           | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл                                       |
|                                                                                             |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                                                   |
| Роль спорта и физической активности в обществе. Physical activity and sports in the society |        | 8                                                                         | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 8           | Семинар в диалоговом режиме / 5; Тренинг / 5;                                     |
| Физическое образование. Physical education                                                  |        | 8                                                                         | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 8           | Семинар в диалоговом режиме / 5; Тренинг / 5; Эссе / 5;                           |
| Тело человека. Human Body                                                                   |        | 8                                                                         | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 8           | Доклад-презентация и дискуссия / 5; Семинар в диалоговом режиме / 5; Тренинг / 5; |
| Спорт в России. Sports in Russia                                                            |        | 6                                                                         | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 10          | Семинар в диалоговом режиме / 5; Тестовые задания / 10; Тренинг / 5;              |
| Всего в семестре, час                                                                       |        | 30                                                                        | 8                           |               |              |                    |                 |          |            | 34 из 34    | 100 (ТКУ+ПА)                                                                      |
|                                                                                             |        | 38 из 38                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                                                   |
| Итоговый контроль                                                                           | Зачет  |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                                                   |
| Семестр 2                                                                                   |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                                                   |
| Темы/Конт. работа                                                                           | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл                                       |
|                                                                                             |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                                                   |
| Спорт в Великобритании и США. Sports in the UK and the USA                                  |        | 6                                                                         | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 11          | Семинар в диалоговом режиме / 5; Тренинг / 5;                                     |
| Спортивные соревнования. Sports competitions                                                |        | 6                                                                         | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 10          | Семинар в диалоговом режиме / 5; Тренинг / 5; Эссе / 5;                           |
| Олимпийские игры. The Olympic games                                                         |        | 4                                                                         | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 11          | Доклад-презентация и дискуссия / 5; Семинар в диалоговом режиме / 5; Тренинг / 5; |
| Спортивный менеджмент. Sports management                                                    |        | 6                                                                         | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 10          | Семинар в диалоговом режиме / 5; Тестовые задания / 10; Тренинг / 5;              |
| Всего в семестре, час                                                                       |        | 22                                                                        | 8                           |               |              |                    |                 |          |            | 42 из 42    | 100 (ТКУ+ПА)                                                                      |
|                                                                                             |        | 30 из 30                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                                                   |

|                                                |            |  |
|------------------------------------------------|------------|--|
| Итоговый контроль                              | Экзамен    |  |
| Итоговый экзамен<br>(в академических часах)    | 36         |  |
| Общий объем дисциплины (в академических часах) | 180 из 180 |  |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***Роль спорта и физической активности в обществе. Physical activity and sports in the society***

Современные виды спорта. Значение спорта в жизни общества. Культура спорта. Спортивное просвещение общества. Фитнес клубы. Государственная поддержка спортивных организаций.

#### **Формы контроля:**

Семинар в диалоговом режиме  
Тренинг

### ***Физическое образование. Physical education***

Популяризация спорта в образовательных учреждениях. Организация спортивных мероприятий. Спортивные профессии. Спортивные разряды. Тренерская деятельность.

#### **Формы контроля:**

Семинар в диалоговом режиме  
Тренинг  
Эссе

### ***Тело человека. Human Body***

Части тела человека, группы органов и систем. Влияние спорта на здоровье человека. Развитие физических способностей.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия  
Семинар в диалоговом режиме  
Тренинг

### ***Спорт в России. Sports in Russia***

Наиболее популярные виды спорта в России. Спортивные мероприятия. Участие российских команд в международных соревнованиях. Российские чемпионы. Спортивное просвещение населения.

#### **Формы контроля:**

Семинар в диалоговом режиме  
Тестовые задания  
Тренинг

### ***Спорт в Великобритании и США. Sports in the UK and the USA***

Наиболее популярные виды спорта в Великобритании и США. Локальные чемпионаты. Популярность межшкольных и межуниверситетских соревнований в Великобритании и США. Черлидинг. Государственная поддержка спортсменов.

#### **Формы контроля:**

Семинар в диалоговом режиме  
Тренинг

### ***Спортивные соревнования. Sports competitions***

Виды спортивных соревнований. Международные чемпионаты. Чемпионы мира. История чемпионата мира по футболу. Футбольные кубки.

#### **Формы контроля:**

Семинар в диалоговом режиме  
Тренинг  
Эссе

### ***Олимпийские игры. The Olympic games***

История возникновения олимпийских игр. Летние и зимние олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы. Олимпийские рекорды. Паралимпийские игры.

#### ***Формы контроля:***

Доклад-презентация и дискуссия  
Семинар в диалоговом режиме  
Тренинг

### ***Спортивный менеджмент. Sports management***

Понятие менеджмента. Методы спортивного менеджмента: организационные, экономические, социально-психологические. Организация спортивных мероприятий. Реклама в спорте.

#### ***Формы контроля:***

Семинар в диалоговом режиме  
Тестовые задания  
Тренинг

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### ***Основная литература***

1. Игнатъева, И. Г. Английский язык в спорте : учебное пособие / И. Г. Игнатъева, Е. А. Габарта. — Москва : Аспект Пресс, 2023. — 200 с. — ISBN 978-5-7567-1255-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129812.html>

#### ***Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"***

1. Официальный сайт Британского совета. <http://www.britishcouncil.com>
2. Официальный сайт газеты "FinancialTimes". <http://www.ft.com>
3. Официальный сайт BBC. <https://www.bbc.com/>
4. Официальный сайт BBC (подкасты). <http://www.bbc.co.uk/podcasts>
5. Официальный сайт BBC (новости). <http://www.bbc.co.uk/news>

#### ***Материально-техническая база***

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### ***Лицензионное программное обеспечение***

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинком (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 3 семестре и в форме экзамена в 4 семестре.

### ***Оценочные средства:***

Зачетные билеты;  
Экзаменационные билеты.

### ***Процедура оценивания:***

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:

Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:

Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Зачет

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-10 баллов

Задание 2: 0-10 баллов

Задание 3: 0-20 баллов

#### **Суммарное количество баллов по ТКУ и ПА**

##### **«Зачтено»**

– **90-100** – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

– **70 -89** – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

– **50 - 69** – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично.

##### **«Не зачтено»**

– **менее 50** – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены.

Экзамен

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-10 баллов

Задание 2: 0-10 баллов

Задание 3: 0-20 баллов

#### **Суммарное количество баллов по ТКУ и ПА**

-90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

-70 и более (хорошо)– ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

-50 и более (удовлетворительно)– ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично.

-Менее 50 (неудовлетворительно)– ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Семинар в диалоговом режиме. Роль спорта и физической активности в обществе. Physical activity and sports in the society***

Краткий план на семинар «Роль спорта и физической активности в обществе. Physical activity and sports in the society»

1. How do regular physical activities and participation in sports benefit both physical and mental health of individuals?
2. What is the role of sports in promoting social inclusion, diversity, and community engagement?
3. Discuss the economic impact of sports and physical activity on local and national levels.
4. How can physical education in schools contribute to the development of healthy habits and active lifestyles among the youth?
5. What are the challenges and barriers that prevent certain groups, such as women, disabled individuals, or minorities, from accessing and engaging in sports and physical activities? How can these barriers be overcome?

### ***Семинар в диалоговом режиме. Физическое образование. Physical education***

Краткий план на семинар «Физическое образование. Physical education»

1. What are the key objectives and learning outcomes of physical education curricula in schools and universities?
2. Discuss the importance of developing a well-rounded physical education program that focuses on building physical, mental, and social skills.
3. How can physical education instructors effectively integrate modern technologies, such as wearable devices and educational apps, to enhance the learning experience?
4. Analyze the role of physical education in promoting lifelong participation in sports and physical activities among students.
5. What are the main challenges and barriers faced by physical education programs, and how can they be addressed to ensure equal access and inclusion for all students?

### ***Семинар в диалоговом режиме. Тело человека. Human Body***

Краткий план на семинар «Тело человека. Human Body»

1. Explore the key anatomical systems of the human body and their functions in relation to athletic performance and physical activity.
2. Discuss the importance of understanding the biomechanics of human movement for optimizing sports technique and preventing injuries.
3. How can knowledge of the human body's physiological responses to exercise help athletes, coaches, and trainers develop effective training programs?
4. Analyze the role of nutrition and its impact on the body's energy systems, muscle recovery, and overall health for athletes.
5. Describe the potential long-term effects of sports-related injuries on the human body, and discuss strategies for injury prevention and rehabilitation.

### ***Семинар в диалоговом режиме. Спорт в России. Sports in Russia***

Краткий план на семинар «Спорт в России. Sports in Russia»

1. Discuss the historical development and evolution of popular sports in Russia, and how they have contributed to the country's sports culture.
2. Analyze the role of the government and sports organizations in promoting and supporting sports participation and elite athletic development in Russia.
3. Describe the achievements and successes of Russian athletes in major international sporting events, and the factors that have contributed to their success.
4. Explore the challenges and controversies surrounding doping and other sports-related issues in Russia, and the measures taken to address these problems.
5. Discuss the growing popularity of sports like football, ice hockey, and winter sports in Russia, and the factors that have led to their increased appeal among the general public.

### ***Семинар в диалоговом режиме. Спорт в Великобритании и США. Sports in the UK and the USA***

Краткий план на семинар «Спорт в Великобритании и США. Sports in the UK and the USA»



1. Discuss the historical origins and evolution of popular sports in the UK and the USA, such as football, baseball, and American football, and how they have shaped the sports culture in these countries.
2. Analyze the role of professional sports leagues, governing bodies, and media coverage in driving the popularity and commercialization of sports in the UK and the USA.
3. Explore the differences and similarities in the sports participation and physical activity levels among the general population in the UK and the USA, and the factors that contribute to these trends.
4. Discuss the successes and challenges faced by elite athletes from the UK and the USA in major international sporting events, and the factors that have influenced their performance.
5. Evaluate the impact of sports tourism and the hosting of major sporting events, such as the Olympics and the World Cup, on the economies and cultural identities of the UK and the USA.

#### ***Семинар в диалоговом режиме. Спортивные соревнования. Sports competitions***

Краткий план на семинар «Спортивные соревнования. Sports competitions»

1. Discuss the different types of sports competitions, from local tournaments to global events like the Olympics and World Cups, and the unique characteristics and challenges associated with each level of competition.
2. Analyze the role of sports governing bodies, such as international federations and national sports organizations, in organizing and regulating various sports competitions around the world.
3. Explore the importance of fair play, sportsmanship, and ethical conduct in sports competitions, and the measures taken by organizers to promote and enforce these principles.
4. Describe the physiological, psychological, and tactical preparations that athletes and teams undertake to optimize their performance in major sports competitions.
5. Discuss the economic and social impact of hosting large-scale sports competitions, including the infrastructure development, tourism, and media attention they generate, and the potential benefits and drawbacks for the host cities and countries.

#### ***Семинар в диалоговом режиме. Олимпийские игры. The Olympic games***

Краткий план на семинар «Олимпийские игры. The Olympic games»

1. Discuss the history and evolution of the Olympic movement, from its ancient Greek origins to the modern-day global event, and the key milestones and changes that have shaped the Games over time.
2. Analyze the role and influence of the International Olympic Committee (IOC) in setting the rules, regulations, and policies governing the Olympic Games, and the challenges it faces in maintaining the integrity and relevance of the event.
3. Explore the economic and geopolitical factors that have affected the selection of host cities for the Olympic Games, and the potential benefits and drawbacks for the host nations and communities.
4. Describe the various sports disciplines and events that are included in the Olympic program, and the criteria and processes used to determine their inclusion or exclusion over the years.
5. Discuss the Olympic values of excellence, friendship, and respect, and how they are promoted and exemplified by the athletes, organizers, and spectators during the Games.

#### ***Семинар в диалоговом режиме. Спортивный менеджмент. Sports management***

Краткий план на семинар «Спортивный менеджмент. Sports management»

1. Discuss the key roles and responsibilities of sports managers, including event planning, financial management, marketing, and human resource development, and how these roles have evolved in response to the changing landscape of the sports industry.
2. Analyze the various revenue streams and business models used by professional sports teams, leagues, and organizations, and the strategies they employ to maximize their financial sustainability and profitability.
3. Explore the importance of effective communication, negotiation, and decision-making skills in sports management, and how these skills are applied in areas such as player contracts, sponsorship deals, and media partnerships.
4. Describe the legal and regulatory frameworks that govern the sports industry, including anti-trust laws, labor regulations, and intellectual property rights, and the challenges faced by sports managers in navigating these complex environments.
5. Discuss the growing emphasis on data analytics, technology, and innovation in sports management, and the ways in which these tools are being used to enhance team performance, fan engagement, and overall business operations.

#### ***Тренинг. Роль спорта и физической активности в обществе. Physical activity and sports in the society***

Краткий план на тренинг «Роль спорта и физической активности в обществе. Physical activity and sports in the society»

1. Вводная часть:

- Представление темы и целей тренинга
- Выявление уровня осведомленности и заинтересованности студентов

2. Групповое обсуждение:

- Разделение студентов на небольшие группы
- Обсуждение влияния спорта и физической активности на физическое, психическое и социальное благополучие
- Обмен мнениями и опытом

3. Интерактивная презентация:

- Презентация основных тезисов о роли спорта и физической активности в обществе
- Использование визуальных материалов, видеороликов и примеров
- Вовлечение студентов в активное обсуждение презентуемого материала
- 4. Практическое задание:
  - Разработка студентами рекомендаций по популяризации спорта и физической активности в их сообществе
  - Презентация и обсуждение предложенных идей
- 5. Подведение итогов и обратная связь:
  - Обсуждение ключевых моментов, выводов и новых знаний, полученных в ходе тренинга
  - Сбор обратной связи от студентов
  - Рекомендации по дальнейшему изучению темы

#### ***Тренинг. Физическое образование. Physical education***

Краткий план на тренинг «Физическое образование. Physical education»

1. Вводная часть:
  - Представление темы и целей тренинга
  - Выявление базовых знаний и ожиданий студентов
2. Групповое обсуждение:
  - Разделение студентов на небольшие группы
  - Обсуждение роли физического образования в формировании здорового образа жизни и развитии человека
  - Обмен мнениями и опытом
3. Интерактивная презентация:
  - Презентация основных аспектов физического образования: его цели, содержание, методы и формы
  - Использование визуальных материалов, видеороликов и примеров
  - Вовлечение студентов в активное обсуждение презентуемого материала
4. Практическое задание:
  - Разработка студентами программы физического образования для определенной возрастной группы
  - Презентация и обсуждение предложенных программ
5. Подведение итогов и обратная связь:
  - Обсуждение ключевых моментов, выводов и новых знаний, полученных в ходе тренинга
  - Сбор обратной связи от студентов
  - Рекомендации по дальнейшему изучению темы

#### ***Тренинг. Тело человека. Human Body***

Краткий план на тренинг «Тело человека. Human Body»

1. Вводная часть:
  - Представление темы и целей тренинга
  - Определение уровня знаний студентов о строении и функциях человеческого тела
2. Интерактивная презентация:
  - Презентация основных систем и органов человеческого тела
  - Использование наглядных материалов, анатомических моделей и видеороликов
  - Вовлечение студентов в обсуждение и ответы на вопросы
3. Групповая работа:
  - Разделение студентов на команды
  - Выполнение заданий на идентификацию, функции и взаимосвязи различных частей тела
  - Презентация и обсуждение результатов командной работы
4. Практическое задание:
  - Разработка студентами комплекса упражнений для улучшения физического состояния определенной части тела
  - Демонстрация и объяснение упражнений в парах или мини-группах
5. Подведение итогов и обратная связь:
  - Обсуждение ключевых моментов, полученных знаний и навыков
  - Сбор обратной связи от студентов относительно тренинга
  - Рекомендации по дальнейшему изучению темы

#### ***Тренинг. Спорт в России. Sports in Russia***

Краткий план на тренинг «Спорт в России. Sports in Russia»

1. Вводная часть:
  - Представление темы и целей тренинга
  - Выявление уровня знаний студентов о спорте в России

2. Групповое обсуждение:

- Разделение студентов на небольшие группы
- Обсуждение популярных видов спорта в России, их истории и традиций
- Обмен мнениями о влиянии спорта на российскую культуру и общество

3. Интерактивная презентация:

- Презентация ключевых достижений российских спортсменов и команд
- Использование видеороликов, фотографий и статистических данных
- Вовлечение студентов в активное обсуждение презентуемого материала

4. Практическое задание:

- Разработка студентами стратегии развития одного из видов спорта в России
- Презентация и обсуждение предложенных стратегий

5. Подведение итогов и обратная связь:

- Обсуждение ключевых моментов, выводов и новых знаний, полученных в ходе тренинга
- Сбор обратной связи от студентов
- Рекомендации по дальнейшему изучению темы

***Тренинг. Спорт в Великобритании и США. Sports in the UK and the USA***

Краткий план на тренинг «Спорт в Великобритании и США. Sports in the UK and the USA»

1. Вводная часть:

- Представление темы и целей тренинга
- Выявление уровня знаний студентов о спорте в Великобритании и США

2. Интерактивная презентация:

- Презентация популярных видов спорта в Великобритании и США, их истории и традиций
- Использование наглядных материалов, видеороликов и статистических данных
- Вовлечение студентов в обсуждение и ответы на вопросы

3. Групповая дискуссия: - Разделение студентов на команды

- Обсуждение влияния спорта на культуру, экономику и международные отношения в Великобритании и США
- Представление и обсуждение результатов групповой работы

4. Практическое задание:

- Разработка студентами плана развития одного из популярных видов спорта в Великобритании или США
- Презентация и обсуждение предложенных планов

5. Подведение итогов и обратная связь:

- Обсуждение ключевых моментов, полученных знаний и навыков
- Сбор обратной связи от студентов относительно тренинга
- Рекомендации по дальнейшему изучению темы

***Тренинг. Спортивные соревнования. Sports competitions***

Краткий план на тренинг «Спортивные соревнования. Sports competitions»

1. Вводная часть:

- Представление темы и целей тренинга
- Определение уровня знаний студентов о различных спортивных соревнованиях

2. Интерактивная презентация:

- Обзор основных международных и национальных спортивных соревнований
- Рассмотрение особенностей, традиций и значения ключевых соревнований
- Использование видеороликов, фотографий и статистических данных для вовлечения студентов

3. Групповая работа:

- Разделение студентов на команды
- Выполнение заданий по сравнению и анализу различных спортивных соревнований
- Презентация и обсуждение результатов командной работы

4. Языковая практика:

- Проведение ролевых игр, в которых студенты выступают в роли организаторов, участников или зрителей спортивных соревнований

- Отработка навыков ведения диалогов, описания событий и интервьюирования

5. Подведение итогов и обратная связь:

- Обсуждение ключевых моментов, полученных знаний и навыков
- Сбор обратной связи от студентов относительно тренинга
- Рекомендации по дальнейшему изучению темы

### ***Тренинг. Олимпийские игры. The Olympic games***

Краткий план на тренинг «Олимпийские игры. The Olympic games»

1. Вводная часть:

- Представление темы и целей тренинга
- Выявление уровня знаний студентов об Олимпийских играх

2. Интерактивная презентация:

- Обзор истории Олимпийских игр, их традиций и ценностей
- Рассмотрение различных видов спорта, представленных на Олимпиадах
- Использование мультимедийных материалов для вовлечения студентов

3. Групповая дискуссия:

- Разделение студентов на команды
- Обсуждение влияния Олимпийских игр на спорт, культуру и международные отношения
- Презентация и обсуждение результатов групповой работы

4. Языковая практика:

- Проведение ролевых игр, в которых студенты выступают в роли спортсменов, тренеров, журналистов и зрителей Олимпийских игр

- Отработка навыков ведения интервью, описания событий и выражения мнений

5. Подведение итогов и обратная связь:

- Обсуждение ключевых моментов, полученных знаний и навыков
- Сбор обратной связи от студентов относительно тренинга
- Рекомендации по дальнейшему изучению темы

### ***Тренинг. Спортивный менеджмент. Sports management***

Краткий план на тренинг «Спортивный менеджмент. Sports management»

1. Вводная часть:

- Представление темы и целей тренинга
- Выявление уровня знаний студентов о спортивном менеджменте

2. Интерактивная презентация:

- Обзор ключевых аспектов спортивного менеджмента: маркетинг, финансы, организация мероприятий и др.
- Рассмотрение примеров успешных спортивных организаций и их управленческих практик
- Использование кейсов и статистических данных для вовлечения студентов

3. Групповая работа:

- Разделение студентов на команды
- Выполнение заданий по разработке бизнес-плана для спортивной организации
- Презентация и обсуждение результатов командной работы

4. Ролевые игры:

- Проведение ролевых игр, в которых студенты выступают в роли спортивных менеджеров
- Отработка навыков ведения переговоров, презентации идей и принятия управленческих решений

5. Подведение итогов и обратная связь:

- Обсуждение ключевых моментов, полученных знаний и навыков
- Сбор обратной связи от студентов относительно тренинга
- Рекомендации по дальнейшему изучению темы

### ***Эссе. Физическое образование. Physical education***

Список тем для подготовки эссе по теме «Физическое образование. Physical education»

1. The Importance of Physical Education in Promoting Healthy Lifestyles
2. Adapting Physical Education Curricula to Meet the Needs of Diverse Student Populations
3. Leveraging Technology to Enhance Physical Education Experiences
4. Cultivating Teamwork and Sportsmanship Through Physical Education
5. Bridging the Gap: Integrating Physical Education with Academic Subjects

### ***Эссе. Спортивные соревнования. Sports competitions***

Список тем для подготовки эссе по теме «Спортивные соревнования. Sports competitions»

1. The Thrill of Victory: Exploring the Psychology of Competitive Sports
2. Fair Play or Foul Play? Examining Ethical Concerns in Sports Competitions
3. Elevating the Fan Experience: How Sports Competitions Foster Community Engagement
4. From the Grassroots to the Global Stage: The Evolution of Sports Competitions

## 5. Injury Prevention Strategies for Elite Athletes in High-stakes Competitions

### **Доклад-презентация и дискуссия. Тело человека. Human Body**

Список тем для подготовки доклада-презентации по теме «Тело человека. Human Body»

1. The Remarkable Adaptability of the Human Body
2. Unlocking the Secrets of the Brain: Unveiling the Complexities of Cognition
3. Nutrition and the Human Body: Fueling Peak Performance
4. The Cardiovascular System: Pumping Life Through the Body
5. Skin Deep: Exploring the Vital Functions of the Integumentary System

### **Доклад-презентация и дискуссия. Олимпийские игры. The Olympic games**

Список тем для подготовки доклада-презентации по теме «Олимпийские игры. The Olympic games»

1. The Enduring Legacy of the Olympic Ideal: Inspiring Global Unity Through Sport
2. Hosting the Games: The Economic and Social Impact of the Olympic Spectacle
3. The Evolution of Olympic Technology: How Innovation Shapes Athletic Performance
4. Overcoming Adversity: Stories of Triumph and Perseverance from Olympic Champions
5. The Intersection of Politics and the Olympics: Navigating the Complexities of Global Competition

### **Тестовые задания. Спорт в России. Sports in Russia**

1. What is the name of that picture which you ... on the wall.  
a) look at  
b) is looking at  
c) look  
d) are looking at
2. Next time you ... to my house, you must bring that biblioclub.  
a) come  
b) coming  
c) is coming  
d) are coming
3. ... by air because the cost of flying is very high.  
a) I do not often travel  
b) I will often travelling  
c) I am not often travelling  
d) I will not often travelling
4. Why ... late every time we arrange to meet?  
a) is he  
b) he is  
c) is he being  
d) he is being
5. I ... her every day and she never says hello to me.  
a) see  
b) seeing  
c) am seeing  
d) will see
6. Later tonight I ... my uncle, who is ill in hospital.  
a) visiting  
b) visit  
c) am visiting  
d) are visiting
7. ... to see that film that is on at the cinema next week?  
a) Do you go  
b) Is you going  
c) Are you going  
d) Do you going
8. ... every single thing which that man says?  
a) Do you believe  
b) Do you believing  
c) Is you believing

- d) Are you believing
9. Sometimes I ... what the teacher says to me.
- a) do not understanding
  - b) do not understand
  - c) am not understanding
  - d) understand not
10. I ... to remember your name but I'm afraid I can't remember it.
- a) try
  - b) trying
  - c) am trying
  - d) will trying
11. I've ... you not to do that many times before.
- a) told
  - b) saying
  - c) says
  - d) said
12. I dare ... you're right.
- a) tell
  - b) told
  - c) tells
  - d) say
13. Now that would be ... but my lips are sealed.
- a) told
  - b) saying
  - c) telling
  - d) said
14. That ... , they walked out of the room in total silence.
- a) told
  - b) said
  - c) telling
  - d) saying
15. I'm afraid I can't ... for sure but I think it's safe.
- a) said
  - b) says
  - c) say
  - d) telling
16. You shouldn't take any notice of that because it's only hear ... .
- a) telling
  - b) says
  - c) tells
  - d) say
17. That's what people are always ... .
- a) say
  - b) said
  - c) telling
  - d) saying
18. What I ... and what I do are not necessarily the same.
- a) said
  - b) saying
  - c) say
  - d) tell
19. It's no good trying to persuade me because I'm not ... a word.
- a) tells
  - b) saying
  - c) telling
  - d) told
20. ... us that story again!
- a) Say

- b) Tell
- c) Tells
- d) Says

**Тестовые задания. Спортивный менеджмент. Sports management**

1. What is the name of that picture which you ... on the wall.
  - a) look at
  - b) is looking at
  - c) look
  - d) are looking at
2. Next time you ... to my house, you must bring that biblioclub.
  - a) come
  - b) coming
  - c) is coming
  - d) are coming
3. ... by air because the cost of flying is very high.
  - a) I do not often travel
  - b) I will often travelling
  - c) I am not often travelling
  - d) I will not often travelling
4. Why ... late every time we arrange to meet?
  - a) is he
  - b) he is
  - c) is he being
  - d) he is being
5. I ... her every day and she never says hello to me.
  - a) see
  - b) seeing
  - c) am seeing
  - d) will see
6. Later tonight I ... my uncle, who is ill in hospital.
  - a) visiting
  - b) visit
  - c) am visiting
  - d) are visiting
7. ... to see that film that is on at the cinema next week?
  - a) Do you go
  - b) Is you going
  - c) Are you going
  - d) Do you going
8. ... every single thing which that man says?
  - a) Do you believe
  - b) Do you believing
  - c) Is you believing
  - d) Are you believing
9. Sometimes I ... what the teacher says to me.
  - a) do not understanding
  - b) do not understand
  - c) am not understanding
  - d) understand not
10. I ... to remember your name but I'm afraid I can't remember it.
  - a) try
  - b) trying
  - c) am trying
  - d) will trying
11. I've ... you not to do that many times before.
  - a) told
  - b) saying

- c) says  
d) said
12. I dare ... you're right.  
a) tell  
b) told  
c) tells  
d) say
13. Now that would be ... but my lips are sealed.  
a) told  
b) saying  
c) telling  
d) said
14. That ... , they walked out of the room in total silence.  
a) told  
b) said  
c) telling  
d) saying
15. I'm afraid I can't ... for sure but I think it's safe.  
a) said  
b) says  
c) say  
d) telling
16. You shouldn't take any notice of that because it's only hear ... .  
a) telling  
b) says  
c) tells  
d) say
17. That's what people are always ... .  
a) say  
b) said  
c) telling  
d) saying
18. What I ... and what I do are not necessarily the same.  
a) said  
b) saying  
c) say  
d) tell
19. It's no good trying to persuade me because I'm not ... a word.  
a) tells  
b) saying  
c) telling  
d) told
20. ... us that story again!  
a) Say  
b) Tell  
c) Tells  
d) Says

Задания для проведения промежуточной аттестации в виде Зачета

**Задания 1 типа.**

1. What is sport?
2. What is the role of sport in modern society?
3. What is the culture of sport?
4. What fitness clubs do you know?
5. What is physical education?
6. What goals and objectives does physical education have?
7. Is physical education an important part of academic education?



8. What sports occupations do you know?
9. What is sports category?
10. Who is a coach?
11. What is human body?
12. What parts does the human body consist of?
13. What organs does the human body consist of?
14. What is healthy lifestyle?
15. What is the influence of sport?
16. What is a physical feature?
17. What are the most popular kinds of sports in Russia?
18. What sports events do you know?
19. Who are Russian champions?
20. What is physical public education?
21. What is international competition?
22. When were the first specialized sports schools established?
23. How does the government maintain the possibilities for physical activity and sports participation?
24. How do physical activity and sport support the economy?
25. What organizations develop sport?

**Задания 2 типа.**

1. Explain why sport is important for everybody?
2. What are advantages and disadvantages of healthy lifestyle?
3. Say what kinds of sport are popular in the modern society?
4. Give examples of state support of sport in Russia?
5. Characterize the development of Russian sports grounds (stadiums, fitness clubs)?

Complete the following statements. Choose one of the alternatives and translate the sentences:

|                                                                           |                      |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Physical activity and sport support ..... initiative.                     | personal             |
|                                                                           | economic             |
|                                                                           | political            |
|                                                                           |                      |
| Physical education has become a compulsory subject for .....              | secondary schools    |
|                                                                           | institutes           |
|                                                                           | all types of schools |
|                                                                           |                      |
| Active participation of the population annually produces .....in savings. | hundreds             |
|                                                                           | thousands            |
|                                                                           | billions             |
|                                                                           |                      |
| The participation of citizens in physical activity is .....for society.   | unprofitable         |
|                                                                           | profitable           |
|                                                                           |                      |
| Regular participation in physical activity ..... sickness expenses.       | increases            |
|                                                                           |                      |

|                                                                                      |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                      | decreases        |
|                                                                                      | develops         |
|                                                                                      |                  |
| Regular participation in physical activity .....<br>early retirement due to illness. | causes           |
|                                                                                      | leads to         |
|                                                                                      | prevents         |
|                                                                                      |                  |
| Sport has ..... on everything people do.                                             | little influence |
|                                                                                      | great influence  |
|                                                                                      | no influence     |
|                                                                                      |                  |
| People often .....about sports.                                                      | forget           |
|                                                                                      | talk             |
|                                                                                      | joke             |

### **Задания 3 типа**

#### **1. Read the passage, translate it and give the main idea.**

Physical activity and sport have always had and continue to have a tremendous impact on the society and its members. They influence the economy, health, working and functional capacities, harmonious development of children and adolescents and are also necessary for the defence of the nation. As a result physical education has become a compulsory subject for all types of schools.

Physical activity and sports help mould a person, make people accustomed to an active and healthy lifestyle. And these are not the only reasons why the government spends much money on promoting and supporting physical activity and sports participation, building proper facilities, and providing school physical education.

Physical activity and sport support the economy and initiative. They create jobs and prevent diseases and early retirement. Supporting physical activity is profitable for the state as active participation of population in it annually produces billions in savings. When citizens invest in physical activity, they buy special equipment, clothing and services, they travel with their favourite teams and follow sports events through mass communication. Regular participation in physical activity significantly decreases sickness expenses and prevents early retirement due to illness and improves productivity. In addition citizens' participation in physical activity creates significant funds in the form of income and purchase taxes.

Many people are employed in jobs related to sport and physical activity: in the manufacture and sales of sports equipment and clothes, teaching physical education, administering physical activity, sports complexes, communication media, and research and health institutes, travel, accommodation and health care.

Physical activity and sports constitute an essential part of the world's culture and it's almost impossible to quantify what influence sport has on everything people do. People talk about sports. They discuss sports like politics, entertainment and even religion. People who love sports get together to watch sports. For instance, watching football and hockey matches is very popular.

Sports provide entertainment for people throughout the world. Large crowds attend sporting events, millions of sports fans follow their favourite teams and athletes by listening to live broadcasts of games on the radio or watching sports competitions on television.

Sports have often been used as an instrument of national policy in the world arena promoting country's interests and improving its image. Performing the noble mission of safeguarding peace, sports play a great role in politics by strengthening international friendship and cooperation.

#### **2. Read the passage, translate it and give the main idea.**

We are sure you are all interested in sport. Many of you certainly play such games as volleyball or football, basketball or tennis. People who play a game are players. Players form teams and play matches with other teams — their opponents. Two players playing 9 with each other are partners. Each team can lose or win. In a football match players try to score as many goals as they can. Most matches take place in large stadiums. Athletics is the most popular sport. People call it 'the queen of all sports'. It comprises such kinds of sports as: running (for different distances), jumping (long and high jumps) and others. From time to time international championships and races (horse-races, motor-races, cycle-races) take place. Representatives of various countries can win a gold, silver or bronze medal. Such great championships in sport are organized every four years and we call them Olympic Games. Only

the best may take part in them. There are so many kinds of sports, such as cycling, swimming, gymnastics, boxing, skating, skiing, rowing, yachting and many more in which you can take an active part or just be a devoted fan.

**Answer the following questions:**

1. Are you interested in sport?
2. What games do you play?
3. How do we call people who play with each other?
4. Where do most matches take place?
5. What is the most popular sport?
6. What kinds of sports does athletics comprise?
7. What great championships are organized every four years?

**3. Read the passage, translate it and give the main idea.**

The history of Sumo wrestling goes back over 2000 years. Its origins are connected to the Japanese belief in Shinto, the 'way of the gods', where winning gains favour with the gods. This is why the ritual of a sumo match is taken so seriously. The clay fighting ring is itself a sacred shrine. On entering it, the enormous wrestler first claps, to attract the gods' attention and indicate his own purity of heart. Having done that, he shakes his apron to drive away evil spirits, and raises his arms to show he carries no weapons. Next comes his most dramatic gesture. With his left hand on his heart and his right arm extended to the east, the huge fighter raises his right leg as high as possible — to send it crashing down with all his force. Then he performs the same earth-shaking stamp with the other leg. After that, he purifies himself and the ring by throwing salt, wiping himself, and rinsing his mouth with water. Finally, the opponents spend three or four minutes trying to intimidate each other with grimaces and threatening postures. 13 The fight itself is brief and brutal and consists of a thunderous collision that rarely lasts more than ten seconds, which ends when one giant is pushed to the ground or outside the circle.

**Answer the following questions:**

1. What other sports (especially types of wrestling) are closely connected with religion and tradition?
2. Do you think that ritual is important in sports? Why?/Why not?
3. What are the differences between western (European) and eastern (Asian) sports in general?

**Задания для проведения промежуточной аттестации в виде Экзамена**

**Задания 1 типа.**

**Описание условий задачи**

1. What kinds of sports are popular in Russia?
2. What is a national sport?
3. What organizations develop sport in Russia?
4. How many Olympic champions are there in Russia?
5. What is a national sport of the USA?
6. What is the most famous sport in the world?
7. Who is the most famous football player?
8. What sports and games were invented in Great Britain?
9. Which sport has a long history in Britain?
10. What are the most favourite English summer games?
11. When did rugby football appear?
12. Does television help generate interest in sport?
13. What traditional competition is held between Oxford and Cambridge Universities on the Thames every spring?
14. What are the four most popular sports in the USA?
15. What game is very popular with the American young people?
16. What kinds of competitions do you know?
17. What is the name of the strongest football team?
18. When were the first Olympic Games?
19. What is the symbol of the Olympic Games?
20. What Olympic kinds of sports do you know?
21. Where are the Summer Games held?
22. Where are the Winter Games held?
23. What is a championship?
24. What is a tournament?
25. Who is a champion?

### Задания 2 типа.

Описание условий задачи

1. Explain why are many of the British more interested in sport than in anything else?
2. Explain why are American sports in many ways different from European ones?
3. Speak about the history of The Olympic Games.
4. Speak about the importance of cultural sports heritage.
5. Speak about the role played by the Olympic Games in the development of the world sports.

Fill in the gaps with the words from the word-box below and translate the sentences into Russian:

|     |                                                                                                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Thousands of people in Great Britain ... their leisure time to outdoor and indoor games.                               |
| 2.  | Britain ... and developed many of the sports and games now played all over the world.                                  |
| 3.  | At the top of popularity in Great Britain is Association Football or ... .                                             |
| 4.  | Rugby is another popular game which is played with an ... ball by two teams of 15 or 13 players.                       |
| 5.  | ... is England's national summer game.                                                                                 |
| 6.  | Golf is a truly British sport, it is played by striking a ball with a special golf ....                                |
| 7.  | Tennis was also born in England at the end of the 19 <sup>th</sup> century and originally the game was played on ... . |
| 8.  | Many children in Great Britain learn to swim at school and ... as a pastime is enjoyed by millions of people.          |
| 9.  | Only the rich can afford to go in for... because it is an expensive hobby to own a race horse.                         |
| 10. | ... is the most popular of all kinds of sports at the old English Universities Oxford and Cambridge.                   |

soccer, rowing, lawns, horse racing, devote, swimming, invent, oval, club, cricket

### Задания 3 типа.

Описание условий задачи

#### 1) Read the passage, translate it and give the main idea.

Great Britain is a country where leisure time and the sporting life are taken seriously. Sport probably plays a more important part in people's lives in Britain than it does in most other countries. Millions of people all over Britain regularly take part in sport or exercise. They devote their leisure time to outdoor and indoor games, athletics and climbing, walking and hiking, rowing and cycling, swimming and angling.

The list of sports and games invented and developed by the British is a long one. It includes football, golf, lawn-tennis, cricket, badminton, rugby, squash and billiards.

At the top of the list is Association Football or "soccer" which in Britain is played by schoolboys and by thousands of amateur teams up and down the country, on Saturday and Sunday. For most of the public, however, football is a professional's game. In the annual English Football Association Cup Competition amateur clubs can compete against the professionals. The two best teams play in the Cup Final at Wembley Stadium in London. Some fans pay up to £250 for a ticket for the Cup Final. It is one of the biggest sporting events of the year.

Rugby is another popular game in Britain. It appeared in 1823 when William Webb Ellis while playing soccer at Rugby School of England picked up the ball in his hands and ran with it. So, a new game was born called rugby football or "rugger". Cambridge University immediately adopted the game, popularized it and made local rules.

Rugby is played with an oval ball by two teams, of 15 or 13 players. The ball is carried rather than kicked<sup>1</sup> and the players try to stop the man with the ball by holding him by the shoulders or by the legs<sup>2</sup>. Rugby is a violent game and it is highly popular in many regions of the country especially in Wales.

Cricket is the English national summer game. Nobody knows exactly how old the game is but some form of cricket was being played in England in the 13<sup>th</sup> century.

The game is usually played by men or boys though there are teams of women and girls as well. Players traditionally wear white clothes. Cricket is a typically British sport. The game looks slow but it can be exciting if you understand what's going on. In cricket there are two teams of 11 players. One team bats first and tries to hit the ball and score as many runs (points) as possible<sup>3</sup> while the other team is trying to stop them scoring. Cricket is a very long game. The most important matches can last from one to five days.

## **2) Read the passage, translate it and give the main idea.**

Most young people enjoy some forms of physical activity. It may be walking, cycling, swimming in summer, or skating or skiing in winter. It may be a game of some kind-football, hockey, golf, or tennis. It may be mountaineering. Those who have a passion for climbing high and difficult mountains are often looked upon with astonishment. Why are men and women willing to suffer cold and hardship, and to take risks on high mountains? This astonishment is caused, probably, by the difference between mountaineering and other forms of activity to which men give their leisure. Mountaineering is a sport and not a game. There are no manmade rules, as there are for such games as golf and football. There are, of course, rules of a different kind, which it would be dangerous to ignore, but it is freedom from man-made rules that makes mountaineering attractive to many people. Those who climb mountains are free to use their own methods. If we compare mountaineering and other more familiar sports, we might think that one big difference is that mountaineering is not a 'team game'. We should be mistaken in this. There are, it is true, no 'matches' between 'teams' of climbers, but when climbers are on a rock face, linked by a rope which their lives may depend on, there is obviously teamwork. A mountain climber knows that he may have to fight forces that are stronger and more powerful than man. He has to fight the forces of nature. His sport requires high mental and physical qualities. A mountain climber continues to improve in skill year after year. A skier is probably past his best by the age of thirty, and most international tennis champions are in their early twenties. But it is not unusual for men of fifty or sixty to climb the highest mountains in the Alps. It may take more time, but they probably climb with more skill and less waste of effort, and they certainly experience equal enjoyment.

## **3) Read the passage, translate it and give the main idea.**

Sport in the USA is very noisy and colorful. There is also a lot of money in it. In 1992 the basketball player Michael Jordan got more than \$30 million. Television is very important in American sport. In 1990 the television company CBS paid \$1.1 billion dollars for a baseball contract. Advertising companies pay \$2 million per minute for TV time during the Super Bowl. American football is good for television, because there's a break every fifteen minutes — just right for the advertisement! You are at the Rose Bowl football stadium in Pasadena for the biggest game of the year — the Super Bowl. The Dallas Cowboys are playing the Buffalo Bills. There are 100,000 people in the stadium. You are eating popcorn and a hotdog, and you are waiting for the game. There's music, and the cheerleaders are dancing. At the fifteen-minute breaks, there's more music, and time to get some more popcorn. At half time there is a really big show. It is really big with Bruce Springsteen, 700 dancers and incredible special effects. Players wear a heavy uniform to protect themselves.

## **4) Read the passage, translate it and give the main idea.**

Every summer many people, girls and women as well as boys and men, try to swim from England to France or from France to England. The distance at the nearest point is only about twenty miles, but because of the strong tides, the distance that must be swum is usually more than twice as far. There is a strong tide from the Atlantic Ocean. This divides in two in order to pass round the British Isles. There is a strong tide which goes round the north of Scotland, then into the North Sea, and then south, towards the Dutch and Belgian coast. There is a strong tide up the English Channel. The two tides meet near the mouth of the Thames, and the strong currents they cause make it impossible to swim in a straight line across the Channel. The first man to succeed in swimming the Channel was Captain Webb, an Englishman. This was in August 1875. He landed in France 21 hours 45 minutes after entering the water at Dover. Since then there have been many successful swims and the time has been shortened. One French swimmer crossed the Channel in 11 hours and 5 minutes. Numerous Egyptian swimmers have been successful. Because the sea is usually cold, swimmers cover their bodies with grease. This, they say, helps to keep out the cold. They are accompanied by men who go with them in small boats.

## **5) Read the passage, translate it and give the main idea.**

Riding the waves can be the thrill of a lifetime. But what does it take to become a surfer? If you have ever dreamt about incredibly big seas with huge powerful waves crashing onto sandy beaches, then you should definitely think about learning to surf. It's the most exciting water sport. Serious surfers must be very brave, love adventure and have lots of energy. Once they've experienced the excitement of a ride on top of the waves, they never want to stop. Surfers say they feel it's the only place to be. Many travel around the world searching for the perfect wave, moving from one surf festival to another and checking weather forecasts to see where the really exciting waves are expected next. Some even carry pagers, which beep when there are weather reports of perfect conditions. A surfer's greatest 51 disappointment would be missing the opportunity to surf in the best weather conditions. Hawaii is the place where the sport began — the place which most surfers see as their "true home". They love nature and the excitement you get from the deep waters. Enormous waves crash along mile after mile of beautiful sand, and every surfer dreams of experiencing surfing in Maui or Oahu. Other great surfing locations include Australia, the west coast of the U.S., the Caribbean, Brazil, Japan, Hong Kong, South Africa, the Canary Islands, and Cornwall. Experienced surfers are always in search of the best waves in some totally unspoilt paradise that hardly anyone has heard of. It takes time for a beginner to learn the technique, but during a long hot summer, who minds practicing? The professionals, of course, are in the sea every day, then they come back onto the beach to do some exercises with weights. You need to be a strong swimmer with good balance and plenty of courage to be an expert surfer. You can surf almost anywhere in any weather if you are wearing a wet suit. All you need to do then is choose a surfboard and you are ready to go — hopefully into big waves that are warm, with an experienced teacher to lead you. You don't need to wear a wet suit in summer, but many surfers keep them on all the time since they can protect you from the hot sun as well as from cold water. It can take a few weeks or it can take a whole summer for you to learn to catch a wave at the right moment, stand

up on your board and stay there. It's an amazing feeling when you look down and see your feet on the board and realize you are finally standing up on the sea, even if you aren't very steady. Professional surfers look as if they learned to surf as soon as they could walk. Simply watching great surfers will make you want to try the sport. If you do try it, you will find muscles you never knew you had; you may begin to think you might never get it right, but you'll have a lot of fun.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Русский язык и культура речи**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Русский язык и культура речи» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО-бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 N 954. Дисциплина «Русский язык и культура речи» посвящена изучению базовых понятий и представлений в области русского языка и культуры делового общения. Дисциплина обобщает и систематизирует знания студентов об устройстве и функционировании языка в различных сферах общественной деятельности, в том числе и в сфере деловых отношений; формирует общую систему теоретических представлений о нормах русского литературного языка; знакомит студентов со спецификой делового общения, основными функциями и средствами делового общения, помогает овладеть жанрами письменной деловой речи, а также развивает ряд практических умений и навыков, позволяющих студентам беспрепятственно включаться в процесс делового общения и устанавливать эффективные отношения с собеседником. Место дисциплины в структуре образовательной программы Настоящая дисциплина включена в учебные планы по программам подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 Спорт и входит в обязательную часть Блока 1. Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

### Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения образовательной программы.

### Задачи изучения дисциплины:

раскрытие сущности и содержания основных категорий и понятий культуры речи

развитие у студентов умения оптимально использовать средства русского языка в устном и письменном общении

обобщение, систематизация и углубление знаний о нормах русского литературного языка

уяснение особенностей функционирования в речи тех или иных языковых средств в зависимости от целей и условий общения, а также в зависимости от формы речи (устная / письменная)

формирование умения осуществлять выбор языковых средств в зависимости от целей и условий общения, а также в зависимости от формы речи (устная / письменная)

изучение особенностей построения текстов документов

развитие умения выбирать языковые средства, отвечающие жанру и форме документа, и создавать на базе выбранных языковых средств текст документа

формирование умения использовать знания техники аргументации в ходе деловой беседы, диспутов, дискуссий

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                  | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                             | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  | Формы образовательной деятельности                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   |                 |                                                                                                                                  | Должен знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |
| Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | УК-4            | УК-4.1. Демонстрирует знание основных норм, функциональных стилей, аспектов взаимодействия в деловой среде на языке коммуникации | УК-4.1.1.1. основные нормы русского литературного языка: орфоэпические, акцентологические, грамматические, лексические; основные функциональные разновидности русского литературного языка; слагаемые культуры деловой речи, которые оказывают наилучшее воздействие на адресата (точность, логичность, уместность, чистота, выразительность, богатство) | УК-4.1.2.1. правильно произносить акцентологически трудные слова; употреблять слова в речи в соответствии с их значением, правильно образовывать формы слов, строить предложения и словосочетания в соответствии с синтаксическими нормами; осуществлять выбор языковых средств в зависимости от стилиевой принадлежности текста | УК-4.1.3.1. анализа и редактирования текстов различных функциональных стилей русского литературного языка с точки зрения нормативного построения, а также уместности и эффективности использования тех или иных языковых средств | Семинар в диалоговом режиме<br>Тестовые задания<br>Тренинг<br>Эссе<br>Дидактическая игра<br>Кейсы/<br>Ситуационный практикум |
|                                                                                                                                                   |                 | УК-4.2. Умеет правильно, непротиворечиво и аргументированно строить устную и письменную речь                                     | УК-4.2.1.1. лексико-грамматический минимум в объеме, необходимом для работы с иноязычными текстами в процессе профессиональной                                                                                                                                                                                                                           | УК-4.2.2.1. вести беседу на иностранном языке в рамках профессиональной деятельности; свободно выражать свои мысли и использовать этикетные                                                                                                                                                                                      | УК-4.2.3.1. составления стандартных для профессиональной деятельности текстов на иностранном языке и перевода                                                                                                                    |                                                                                                                              |



|  |  |  |                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                     |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
|  |  |  | деятельности и практического осуществления деловой коммуникации на иностранном языке; стратегии речевого этикета, необходимые для коммуникации в деловой среде | формулы в условиях письменной и устной деловой коммуникации на иностранном языке; | специальных текстов с иностранного языка на родной; |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|-------------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                        | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ<br>Балл;<br>Форма ПА/ Балл     |
|                                                                                          |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                       |
| Тема 1. Культура речи и ее слагаемые                                                     | 2        | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 5           | Семинар в диалоговом режиме / 8;                      |
| Тема 2. Правильность речи: нормативный аспект. Основные приемы овладения грамотной речью | 4        |                                                                           | 4                           |               |              |                    |                 |          |            | 5           | Тестовые задания / 8;<br>Тренинг / 8;                 |
| Тема 3. Качества культурной речи: точность, логичность, уместность, богатство            | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 5           | Тренинг / 8;                                          |
| Тема 4. Стили речи                                                                       | 4        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 5           | Тренинг / 8;<br>Эссе / 8;                             |
| Тема 5. Документ. Нормы письменной деловой речи                                          | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 5           | Тренинг / 8;                                          |
| Тема 6. Коммуникативный аспект делового общения                                          | 2        |                                                                           |                             |               | 2            |                    |                 |          |            | 5           | Дидактическая игра / 8;                               |
| Тема 7. Основы риторики                                                                  | 3        |                                                                           | 2                           |               |              | 3                  |                 |          |            | 3           | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 8;<br>Тренинг / 8; |
| Всего в семестре, час                                                                    | 19 из 19 | 2                                                                         | 12                          |               | 2            | 3                  |                 |          | 0 из 1     | 33 из 33    | 100 (ТКУ+ПА)                                          |
|                                                                                          |          | 19 из 19                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |
| Итоговый контроль                                                                        | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |
|                                                                                          |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                           | 71 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Тема 1. Культура речи и ее слагаемые

Определение понятия «культура речи». Нормативный, коммуникативный и этический аспекты культуры речи. Формы русского национального языка. Литературный язык, жаргон, просторечие: сферы использования и отличительные черты. Современный русский язык начала XXI века: основные тенденции развития и трансформации

#### Формы контроля:

Семинар в диалоговом режиме

#### Вопросы для самостоятельного изучения:

Формы русского национального языка. Литературный язык, жаргон, просторечие: сферы использования и отличительные черты.

#### Формы самостоятельной работы:

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка ответов на вопросы к семинару

#### Тема 2. Правильность речи: нормативный аспект. Основные приемы овладения грамотной речью

Основные направления совершенствования навыков грамотного письма и говорения. Нормы произношения и ударения. Грамматические нормы русского языка. Речевые ошибки и способы их устранения. Лексические нормы. Термины как основа специального языка. Значение иноязычных слов, часто употребляемых в области политики, экономики, культуры. Особенности образования и употребления отдельных частей речи: анализ наиболее распространенных ошибок. Синтаксические нормы. Основные нарушения синтаксических норм.

**Формы контроля:**

Тестовые задания

Тренинг

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Речевые ошибки и способы их устранения.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту. Подготовка к тренингу

**Тема 3. Качества культурной речи: точность, логичность, уместность, богатство**

Характеристика основных качеств культурной речи. Типичные недостатки в построении текстов: чрезмерная сложность для восприятия, двусмысленность (нарушения логики: предложения не понятны или требуют дополнительных усилий для однозначного понимания). Необходимость учёта фактора адресата в речи. Причины возникновения и способы устранения неоднозначности в тексте. Логические ошибки как результат неправильного словоупотребления. Речевая избыточность и речевая недостаточность. Причины коммуникативных неудач.

**Формы контроля:**

Тренинг

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Характеристика основных качеств культурной речи.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тренингу

**Тема 4. Стили речи**

Функциональные стили русского литературного языка. Основные жанры, черты, сфера функционирования официально-делового стиля. Подстили официально-делового стиля. Сфера, функции, лексика, основные черты и жанры научного стиля. Аннотация, реферат, конспект, тезисы. Требования к стилю и оформлению научно-учебных работ (реферат, курсовая, дипломная работа). Публицистический стиль как средство воздействия на аудиторию: черты, жанры, сфера использования. Специфика стиля рекламы. Жанры публицистического стиля: статья, эссе, интервью, обзор. Художественный стиль речи и его особенности.

**Формы контроля:**

Тренинг

Эссе

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Публицистический стиль как средство воздействия на аудиторию: черты, жанры, сфера использования. Специфика стиля рекламы. Жанры публицистического стиля: статья, эссе, интервью, обзор.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тренингу, Подготовка к написанию эссе.

**Тема 5. Документ. Нормы письменной деловой речи**

Документ как способ реализации письменной деловой речи. Приемы унификации языка служебных документов. Правила оформления документов. Речевой этикет в документе. Виды документов (заявление, резюме, служебная записка, договор и др.) Общие требования, предъявляемые к письменной деловой речи: достоверность; актуальность; аргументированность; полнота информации; лаконизм (краткость) изложения. Типичные ошибки в текстах деловых писем.

**Формы контроля:**

Тренинг

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Виды документов (заявление, резюме, служебная записка, договор и др.)

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тренингу

**Тема 6. Коммуникативный аспект делового общения**

Специфика делового взаимодействия. Деловая беседа как основной жанр устной деловой речи. Проведение деловой беседы. Факторы создания положительной атмосферы во время деловой беседы. Правила убеждения, используемые в ходе

деловой беседы. Барьеры в общении: барьеры взаимодействия, барьеры восприятия и понимания, коммуникативные барьеры. Совещание. Структура совещания и порядок его проведения. Требования, предъявляемые к выступлению на совещании. Свертывание и развертывание информации при словесной передаче (резюмирование, тезирование). Понятие деловой презентации. Правила использования иллюстративных материалов на презентации. Подготовка текста презентационной речи.

**Формы контроля:**

Дидактическая игра

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Совещание. Структура совещания и порядок его проведения. Требования, предъявляемые к выступлению на совещании. Свертывание и развертывание информации при словесной передаче (резюмирование, тезирование). Понятие деловой презентации. Правила использования иллюстративных материалов на презентации. Подготовка текста презентационной речи

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к участию в дидактической игре

**Тема 7. Основы риторики**

Понятие риторики. Риторический канон. Этапы работы над публичным выступлением. Композиция речи. Ораторский стиль. Культура взаимодействия оратора и аудитории. Структура аргументации: тезис, аргументы и демонстрация. Требования к тезису, аргументам и демонстрации. Некорректная аргументация. Прямая и косвенная аргументация. Основные правила ведения дискуссии. Правила убеждения оппонента. Полемиические приёмы и уловки. Совершенствование навыков устной речи.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

Тренинг

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Основные правила ведения дискуссии. Правила убеждения оппонента. Полемиические приёмы и уловки.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тренингу. Подготовка к участию в ситуационном практикуме

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

Тарасенко Т.В. Русский язык и культура речи : учебное пособие / Тарасенко Т.В., Макарова М.А.. — Железногорск : Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2025. — 181 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/149784.html>

Авдеева, Г. А. Русский язык и культура речи : учебное пособие / Г. А. Авдеева, Ю. А. Фомина, Н. М. Чудакова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 260 с. — ISBN 978-5-4497-4305-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/149928.html>

**Дополнительная литература**

1. Русский язык и культура речи : учебное пособие для студентов вузов / М.В. Невежина [и др.]. — Москва : ИЮНИТИ-ДАНА, 2023. — 351 с. — ISBN 5-238-00860-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/141504.html>
2. Абрамцев И.В. Русский язык и культура речи : практикум / Абрамцев И.В.. — Санкт-Петербург : Научное издание, 2023. — 93 с. — ISBN 978-5-907618-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130095.html>
3. Сапон И.В. Русский язык и культура речи : учебное пособие / Сапон И.В.. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2022. — 110 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138788.html>

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ – русский язык для всех. [www.gramota.ru](http://www.gramota.ru)
2. Русский язык. Говорим и пишем правильно: культура письменной речи. [www.grammar.ru](http://www.grammar.ru)
3. СЛОВАРИ.РУ – электронная библиотека словарей русского языка: толковые, иностранных слов, орфографический, семантический. [www.slovari.ru](http://www.slovari.ru)
4. Национальный корпус русского языка; обладает сервисом анализа частотности слова / выражения, в том числе по годам. <http://www.ruscorpora.ru/new/>

**Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition

2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y

3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)

4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)

5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)

2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)

3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)

4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)

5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)

6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)

3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Русский язык и культура речи» проводится в форме зачета

#### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя. Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающегося принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задания №3 – задания на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-6 баллов Задание 2: 0-6 баллов Задание 3: 0-8 баллов «Зачтено» – 20-18 – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Практическое задание выполнено правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. – 17-14 – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Практическое задание выполнено правильно, но есть 2-4 ошибки. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. – 13-10 – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Практическое задание выполнено частично, допущено более 4 ошибок. «Не зачтено» – менее 10 – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Практическое задание не выполнено.

#### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### Семинар в диалоговом режиме. Тема 1. Культура речи и ее слагаемые

1. Какое понятие шире по объёму: «национальный язык» или «литературный язык»? Дайте определения этим понятиям.
2. Каковы основные признаки литературного языка?
3. Перечислите нелитературные формы национального языка.
4. Что такое «территориальный диалект»? Есть ли различие между понятиями «территориальный диалект» и «говор»?
5. Дайте определения понятиям «профессиональные и социальные диалекты», приведите примеры диалектизмов из вашей профессиональной сферы.
6. Что такое «просторечие»? Приведите примеры
7. Что такое молодежный сленг? По представленным ниже образцам словарных статей составьте собственные толкования лексических значений слов молодёжного жаргона и придумайте с ними предложения. Также перестройте это предложение, заменив сленг словами литературного языка. В каких ситуациях неуместно использование сленга?
8. Расскажите об аспектах культуры речи.

### Тестовые задания. Тема 2. Правильность речи: нормативный аспект. Основные приемы овладения грамотной речью

1. Согласно нормам литературного языка, принятым в условиях официального общения, ударение падает на второй слог в слове «...»
  - а) со-бра-ла
  - б) пре-ми-ро-вать
  - в) (ты) вклю-чишь
  - г) о-бле-гчить
2. Лексические нормы русского литературного языка в употреблении фразеологизмов нарушены в предложении...
  - а) Ваше дело гроша ломаного не стоит.
  - б) Наш герой сварил эту кашу, а расхлёбывать будут другие.
  - в) Я здесь не ко двору.
  - г) Телеграф открыт круглые сутки.
3. Найдите в предложениях нарушения лексических норм русского литературного языка. Постройте и запишите предложения согласно нормам русского литературного языка.
  - а) Вы имеете ко всему этому непосредственное значение.
  - б) Рисунки получились немного неудачливые.
  - в) Внутренний интерьер комнаты располагает к отдыху.
  - г) Это предприятие было когда-то гордыней нашей Родины.
4. Выберите подходящее по смыслу слово:
  - а) (Этикетные, этические) нормы не позволяли ему брать котлету руками.
  - б) (Референт, рефери) подбежал к месту предполагаемого падения мяча.
  - в) Этот (абонент, абонемент) дает вам право на посещение бассейна в течение трех месяцев.
  - г) Обогнав своих соперников, бегун до самого финиша оставался (аутсайдером, лидером).
  - д) Он не слишком разговорчив, предпочитает больше читать, чем общаться с людьми. В общем, типичный (интроверт, экстраверт).
5. Установите соответствие

| Слово        | Слог, на который падает ударение в слове |
|--------------|------------------------------------------|
| А) диспансер | 1                                        |
| Б) ходатай   | 3                                        |
| В) уведомить | 2                                        |

6. Форма родительного падежа множественного числа существительного «...» является нормативной
  - а) калмыков
  - б) татаров
  - в) башкиров
  - г) лезгинов
7. Установите соответствие.

|                                                                                                                     |                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1) Ваше необдуманное решение сократить штат сотрудников до двухсот человек привело к самым тяжелейшим последствиям. | А) Ошибка в формообразовании существительного |
| 2) Согревающие крема предназначены для более быстрого и качественного восстановления функций                        | Б) Ошибка в формообразовании прилагательного  |

|                                                                                                                                                                                         |                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| суставов, связок и мышц при растяжениях, вывихах и в результате других травм.                                                                                                           |                                            |
| 3) <i>Внешнеполитическое ведомство Казахстана направило ноту своим египетским коллегам с просьбой помочь в поисках шестерых пропавших студенток.</i>                                    | В) Ошибка в формообразовании числительного |
| 4) <i>В некоторые театры Москвы невозможно попасть: перекупщики завышают цены в несколько раз, однако в кассах театров и на их официальных сайтах билеты стоят от восьмиста рублей.</i> | Г) Ошибка в употреблении числительного     |

8. Выберите варианты нормативного согласования прилагательного с несклоняемым существительным:

- а) военный атташе
- б) талантливая маэстро
- в) финская салями
- г) забавное шимпанзе

9. С какими из приведённых ниже слов можно употребить числительное «двое»? Запишите выбранные слова в родительном падеже.

Слова для анализа: *малыши, кресла, брюки, куртки, подруги, корреспонденты, очки, волчата, свечи, сёстры.*

10. Исправьте предложения с неправильно употребленными деепричастными оборотами.

*Прочитав вторично работу, мне думается, что основные мысли выражены в ней правильно.*

*Получив тяжёлую рану, солдат был спасён своими товарищами.*

*Возвращаясь домой, мне стало грустно.*

11. Все формы степеней сравнения прилагательных являются нормативными в ряду «...»

- а) самый глубокий – глубже – более глубже – глубочайший
- б) короче – более короткий – самый кратчайший – наиболее короткий
- в) более смелый – смелее – смелее всех – самый смелый

г) высший – самый высокий – наиболее высочайший – выше всех

12. Ошибка в образовании формы числительного допущена в конструкции

- а) две тысячи восьмого года
- б) с пятидесятью рублями
- в) в трёхста метрах
- г) более полутора человека

13. Выберите варианты, в которых допущена ошибка в образовании формы слова.

- а) опытные ТРЕНЕРЫ
- б) по ОБОИМ сторонам
- в) звучит не менее ГРОМКО
- г) ЕЗЖАЙТЕ вперёд
- д) нет ТУФЕЛЬ

14. Для какого стиля свойственно преимущественное употребление безличных, неопределенно-личных предложений и пассивных к

15. Жанром научного стиля является...

- а) монография
- б) меморандум
- в) доверенность
- г) распоряжение

16. Установите соответствие:

| Жанры | Стили |
|-------|-------|
|       |       |

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 1. резюме   | А) публицистический   |
| 2. рассказ  | Б) официально-деловой |
| 3. репортаж | В) научный            |
| 4. учебник  | Г) художественный     |

17. Определите стили представленных ниже текстов. Объясните, чем различаются описания дуба в данных отрывках. Аргументируйте свой ответ, указав на характерные стилевые черты (сфера применения; основная функция; использованная лексика).

1. *Дуб растет в довольно разнообразных почвенных условиях. Рост дуба продолжается очень долго, лет 150 – 200 и больше. За это время дуб развивает очень мощную крону. Дуб обладает большой побего-производительной (поролевой) способностью.*

2. *На краю дороги стоял дуб ... Это был огромный в два обхвата дуб с обломанными давно, видно, суками и с обломанной кроной, заросшей старыми болячками. С огромными своими неуклюжими несимметричными растопыренными корявыми руками и пальцами, он старым, сердитым уродом стоял между улыбающимися березами. (Л. Толстой)*

18. Установите соответствие:

| Подстили официально-делового стиля     | Жанры                                    |
|----------------------------------------|------------------------------------------|
| 1. собственно официально-деловой стиль | А) Уголовный кодекс Российской Федерации |
| 2. юридический                         | Б) Меморандум                            |
| 3. дипломатический                     | В) Инструкция                            |

19. Диалогичность речи – основная функциональная черта ...

- а) публицистического стиля
- б) языка художественной литературы
- в) разговорной речи
- г) официально-делового стиля

### **Тренинг. Тема 2. Правильность речи: нормативный аспект. Основные приемы овладения грамотной речью**

(Правильная постановка ударения в словах и их использование в речи в соответствии с лексическим значением, грамотное построение предложений и выбор верных грамматических форм слов)

**Задание 1.** Поставьте правильно ударения в словах и составьте с ними предложения. Студенты разделяются на группы, каждая из которых получает карточки со словами и задания. После подготовки группы озвучивают свои варианты.

*Оптовый, блага, диспансер, договор; мн. договоры, звонишь, звонят, избалованный, избаловать, избалую, искра, каталог, квартал, колледж, красивее, нормировать, осведомить, принят, принята, принято, свекла, создал, создала, создало, сосредоточение, средства, танцовщица, торты, тортов, уведомить, упрочение, феномен, ходатайствовать, щавель, щавеля, эксперт, прагматичный, валовой, валом валить, вероисповедание, ветеринария, включить, включишь, водопровод, средства, статуя, столяр, таможня, табу, танцовщица, одновременно, жизнеобеспечение, завидно, завсегдатай, закупорить, занял, заняла, заняли, запломбировать, запломбированный, исчерпать, инцидент, истекий год, каталог, квартал, километр, предприимчивый, обеспечение, облегчить, одновременный.*

**Задание 2.** Каково значение иноязычных слов, употребляемых в разных областях общественной жизни? В каких ситуациях их используют? В каких жанрах устной и письменной речи? Придумайте предложения с каждым из слов.

*Администрирование, конфисковать, диверсификация, тренд, аутсорсинг, альтернатива, франчайзинг, тренд, экстрадиция, концессия, аннулировать, антагонизм, апелляция, дискредитировать, аудит, эмигрант, баллотироваться, бартер, беспрецедентный, брифинг, брокер, вердикт, виртуальный, грант, дебитор, декларация, демпинг, депозит, депортация, дефолт, дивиденд, апелляция, диссидент, дистрибьютор, инвестиции, инновация, тайм-менеджмент, реноме, девальвация, корпорация, корректный, пролонгировать, аккредитовать, легализовать, легитимный, конфиденциальный, маркетинг, масс-медиа, мониторинг, мораторий, секонд-хенд, ноу-хау, де-юре, олигархия, оферта, кворум, патент, периферия, прайс-лист, прецедент, санкция, стагнация, ходатайство, консалтинг, корпоративный, коммерция, холдинг, интерактивный, дистрибьютор, ризлтор, овердрафт, стартап, коррупция, национализация, приватизация.*

**Задание 3.** Склонение числительных. Прочитайте вслух данные предложения, поставив числительное в правильную форму. Необходимо это сделать быстро и без ошибок.

*К концу 1990-х гг. Procter&Gamble являлась владельцем уже около 300 известных брендов, а потребителями ее продукции являлись более 5 млрд человек в 140 странах мира.*

*Для того чтобы повысить свои шансы на слияние и укрепить собственные позиции, компания обратилась к холдингу с предложением о финансировании, предложив ему сумму в размере 700 млрд иен.*

*Местный стадион включает более 600 зрителей.*

*Он был владельцем 1200 акций этой компании.*

Цена акции была понижена до 890 рублей

**Задание 4.** Студенты делятся на две команды. Каждая из них готовит карточки с числительным и падежом, в который нужно поставить это числительное. Затем студенты обмениваются карточками. Необходимо придумать предложение с данным числительным в указанном падеже.

Например: 900 Творительный падеж. Ответ: состоялась встреча с девятыюстами студентами.

**Задание 5.** Раскройте скобки, поставьте слова в правильном падеже.

Согласно (наша договоренность) товары должны прибыть в магазин не позднее следующего месяца.

Прошу оплатить командировочные расходы согласно (договор).

Соответственно (принятые обстоятельства) отправляем в Ваш адрес образцы нашей продукции.

Согласно (прилагаемый список) наградить работников завода денежной премией в размере 0,5 оклада.

Просим сообщить дополнительные сведения относительно (изменение в финансировании) нашего предприятия

**Задание 6.** Исправьте ошибки в конструкциях, запишите правильный вариант.

Директор подробно остановился о разных сторонах проблемы

Всем нужно объяснять о роли налогов.

Об этом администрация указала еще в прошлом году.

Неоднократно подчеркивалось о том, что прямолинейный подход к предмету обедняет результаты исследования.

Докладчик неоднократно отмечал о том, что производственные показатели снизились.

Создавая проект ландшафтного дизайна участка, архитектором не были учтены климатические особенности местности.

Согласно прилагаемого списка наградить работников департамента N премией.

Оплата за оборудование осуществляется простым платежом.

Взыскать с коммерческого банка сумму, уплаченной при обращении в суд госпошлины.

Оратор отметил о том, что требуется много средств для выполнения намеченного плана.

Все приведённые факты говорят за то, что мирные переговоры завершатся успешно.

**Тренинг. Тема 3. Качества культурной речи: точность, логичность, уместность, богатство**

(Анализ и создание текста с учётом качеств культурной речи: уместности, точности, логичности, богатства)

**Задание 1.** Изменяя эмоциональную окраску слов, вы сможете контролировать свои эмоции в деловом взаимодействии. Кроме того, вы поможете и вашему партнёру быть более стрессоустойчивым и эмоционально сдержанным. Научитесь заменять «разрушительные» слова на более «спокойные» выражения:

| «Разрушительные слова»         | Более спокойные выражения |
|--------------------------------|---------------------------|
| Это абсурд                     |                           |
| Это чёрт знает что такое       |                           |
| Это не так                     |                           |
| Я с вами не согласен           |                           |
| Я не могу принять ваши условия |                           |
| Провал                         |                           |
| Ужасно                         |                           |

**Задание 2.** Какие коммуникативные качества речи нарушены в приведённых ниже предложениях? В чём причина коммуникативных неудач?

За два дня я влюбился в машину с первого взгляда.

Этого пентюха ещё учить и учить...

Заглавную роль сыграет молоденькая актриса.

Уважаемый деканат, пропала зачётка, восстановите её.

От ихнего бюджета толку нет кроме вреда.

Авторы статьи строго обсудили террористов

Композиция европейских сказок имеет много общего со сказками восточными.



## Тренинг. Тема 4. Стили речи

(Определение стилевой принадлежности текста, редактирование и написание текстов различных стилей)

**Задание 1.** Определите, к какому стилю относится текст, предложенный для анализа. Аргументируйте свой ответ, указав на характерные стилевые черты (сфера применения; основная функция; характерная лексика; предполагаемый жанр; основные черты).

А. Твардовский обладает удивительным, я бы сказал, завидным даром разговаривать со своим читателем. Поэтическая речь А. Твардовского течет очень свободно, очень естественно, без всякого нажима. Она лишена той внешней поэтической условности (или даже вычурности), которая у некоторых поэтов превращает стихи в нечто надуманное, ненастоящее, нарочитое, в нечто такое, чему плохо верится и что плохо воспринимается. В то же время речь Твардовского на редкость точна, красочна, глубока и поэтична в самом высоком смысле.

Б. Дуб растет в довольно разнообразных почвенных условиях. Рост дуба продолжается очень долго, лет 150 – 200 и больше. За это время дуб развивает очень мощную крону. Дуб обладает большой побего-производительной (пороослевой) способностью.

В. На краю дороги стоял дуб ... Это был огромный в два обхвата дуб с обломанными давно, видно, суками и с обломанной кроной, заросшие старыми болячками. С огромными своими неуклюжими несимметричными растопыренными корявыми руками и пальцами, он старым, сердитым уродом стоял между улыбающимися березами.

Г. Когда я вошел в новую пустую квартиру, единственный, кто встретил меня, был старый заснеженный тополь за окном, он остался от деревенской усадьбы, которая была на этом месте, и теперь, заглядывая во второй этаж, будто сказал мне: "Здравствуй", — и от белых прекрасных ветвей его в комнату лился свет, чистый, непорочный, неподкупный. Он был со мною всю зиму. В ту долгую, грозную для меня зиму болезни он один никогда и никуда не торопился. Я всегда его видел в окне, и своей холодной и неизменной снежной белизной он успокаивал меня.

Д. Теория текста сложилась как научная дисциплина во второй половине XX в. на пересечении ряда наук – информатики, психологии, лингвистики, риторики, прагматики, семиотики, герменевтики, книговедения, социологии. Исследователей текста (например, П. Хартманна, С. Якобсона, В. Звегинцева, М. Гвенцадзе, О. Каменскую и др.) интересует прежде всего типология текстов и потому в качестве первоочередной ставится задача разработки самих принципов классификации текстов. Придавая большое значение типологии текста (как теоретическое, так и практическое), ученые признают, что достаточно полная и единая классификация текстов, которая отвечала бы всем требованиям, еще не создана.

Е. Настоящий Федеральный закон регулирует общественные отношения, связанные со статусом русского языка как государственного языка Российской Федерации и его официальным использованием.

Закон имеет целью:

- усилить консолидирующую роль русского языка как государственного языка Российской Федерации в политической, социально-экономической и культурной сферах как способствующего сохранению единства и целостности многонационального Российского государства;

- обеспечить использование русского языка как средства межнационального общения народов России.

Ж. Если за 10 дней до окончания действия договора ни одна из сторон письменно не заявит о своем намерении расторгнуть договор, то договор считается продленным на тот же срок и тех же условиях. По истечении срока действия договора обязательства сторон по настоящему договору прекращаются. Если по заявлению Клиента не будет заключен новый договор банковского счета, счета Клиента, открытые в соответствии с пунктом 2.1 настоящего договора, закрываются.

З. В ответ на Ваш запрос о дивидендах по акциям предприятия «Форум» и по акциям инвестиционного фонда сообщаем следующее. В 2019 году значительные инвестиции (более 300 млн. руб.) были направлены на модернизацию предприятия, на приобретение нового оборудования и технологий «ноу-хау». В связи с этим в 2020 году выплата дивидендов акционерам будет временно приостановлена, так как вся прибыль предприятия «Форум» пойдет на развитие производства.

**Задание 2.** Восстановите логическую последовательность фрагмента научной статьи Баженова Ю.К., Веснина В.Р. «Предпринимательство: попытка осмысления с современных позиций» Какие особенности научного стиля Вы можете выделить? Каковы ключевые слова (3-4) в этом фрагменте?

(1) Ещё в римском праве предпринимательство рассматривалось как занятие, дело, деятельность, а под предпринимателем подразумевался человек, ведущий общественное строительство.

(2) Если обобщить современные высказывания множества авторов о предпринимательстве, то его определение сводится как инициативная деятельность, направленная на организацию ресурсов с целью получения прибыли от производства и/или продажи товаров, оказания услуг, связанная с риском их потери и имеющая целью извлечение выгоды для лица, ее осуществляющего.

(3) Развитие предпринимательства является одной из наиболее обсуждаемых проблем нашего времени.

(4) Первым российским автором, исследовавшим предпринимательство, называют И.Т. Посошкова, подготовившего в 1724 г. свой знаменитый труд – «Книгу о скудости и богатстве», который был издан лишь в 1840 году.

**Задание 3.** Придайте предложениям разговорного стиля литературную форму.

1. Мне от головы. 2. За 300 рублей «Докторскую». 3. С собакой за Вами? 4. Сейчас модно без рукавов. 5. Через верёвочку прыгает / моя внучка. 6. Напротив живёт /ушёл на пенсию. 7. Дома забыл чем писать. 8. Ты взял на чём загорать? 9. Возьми чем укрыться. 10. Завтра праздничную надену. 11. Зимнее надо брату покупать. 12. Скоро выпускной / потом вступительные / ужас! 13. У мальчика температура. 14. Без слуха в училище не примут. 15. Он и второй завалил. 16. Мы заняли на машину.

## Тренинг. Тема 5. Документ. Нормы письменной деловой речи

**Задание 1.** Найдите и исправьте ошибки в оформлении заявления.

Заявление

от студента Николаева А.И.  
в деканат  
юридического факультета СГУ  
декану Кузнецову М.Л.

Можно уйти с занятий 23 апреля, так как мне надо срочно идти к врачу. Мне дали направление на обследование. Надеюсь, Вы согласитесь. Сергеев Андрей Викторович, студент 1 курса юридического факультета.

22.04.2024

**Задание 2.** Составьте самостоятельно заявление (о приеме на работу/ о предоставлении отпуска/ другой вариант)

**Задание 3.** Составьте предложения в официально-деловом стиле, используя стереотипные формулы:

*Принимая во внимание*

*Довожу до Вашего сведения*

*Контроль возлагается*

*На основании изложенного*

**Задание 4.** Исправьте предложения, постройте их в соответствии с нормами официально-делового стиля

1. Я опоздал на пару по русскому из-за пробок на дорогах.
2. Пусть пока до начала сентября 2020 года исполняет обязанности заместителя директора Петров И.А
3. Улик не нашлось, поэтому суд не стал рассматривать уголовное дело.
4. Не могу прийти на занятия 12 мая, мне надо участвовать в соревновании в другом городе.
5. Приказ №12

*Студенты хорошо выступили на нашей научной конференции. Некоторые лучшие всех, наградим их дипломами за лучший доклад, а остальным раздадим сертификаты участников.*

### **Тренинг. Тема 7. Основы риторики**

#### **«Проведение дебатов»**

Студенты не знают тему дебатов заранее, преподаватель сообщает ее на занятии. У студентов есть 15 минут на подготовку, 15 минут длится выступление каждой группы в первом раунде. Студенты разделяются на 3 мини-группы: одна из которых – слушатели, которых нужно в чём-либо убедить, а две остальные группы разрабатывают речь, используя приёмы аргументации. После первого раунда студенты ролями.

### **Эссе. Тема 4. Стили речи**

#### **Примерные темы эссе**

1. Моя будущая профессия
2. Что значит найти себя?
3. Современные писатели. О чем они хотят рассказать читателю?
4. Интернет – альтернатива реальности?
5. Должны ли быть границы «свободы слова»?
6. «Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого» (М. Бакунин)
7. Как должна выглядеть школа (университет) будущего?
8. Какую роль играет высшее образование в современном обществе?
9. «Человек создан для счастья как птица для полета!» (В.Г. Короленко)
10. Литература и политика: вопросы взаимовлияния.
11. Неизбежны ли социальные конфликты в современном обществе?
12. Что несет прогресс человечеству?
13. Образы будущего в литературе и кинематографе.
14. Проблемы общества потребления.
15. Индивидуализм или коллективное мышление?

### **Дидактическая игра. Тема 6. Коммуникативный аспект делового общения**

#### **«Наем сотрудников»**

Студенты моделируют определенную ситуацию делового общения, распределяют роли. Цель – выработать коммуникативные навыки участников (резюме, саморекомендации), навыки монологической и диалогической речи. Участники: директор, начальник отдела кадров (менеджер по персоналу), начальник отдела, в который нанимается сотрудник, а также кандидаты (2-3 человека). Кандидаты заранее предоставляют резюме, а в ходе игры проводятся беседы с каждым из них. Задача кандидатов – занять вакансию, следовательно, они должны хорошо показать себя на собеседовании. Задача работодателей – выбрать лучшего кандидата. После собеседования руководство проводит обсуждение кандидатов,

их резюме, аргументируют свой выбор (в присутствии всей группы). Далее группа обсуждает поведение каждого участника игры.

### **Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 7. Основы риторики**

#### **«Публичное выступление»**

Выберите один из афоризмов в качестве темы для выступления. Смысл афоризма должен быть вам понятен, а рассматриваемая в нем проблема – близка и интересна. Подготовьте пятиминутное выступление на практическом занятии, построив свою речь в соответствии с риторическим каноном, постарайтесь убедить аудиторию в справедливости (несправедливости) выбранного вами афористического утверждения. Слушатели оценивают выступление, аргументацию оратора, убедительность и логичность речи.

### **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

#### **Задания 1 типа**

##### **Задания 1 типа**

1. Дайте определение понятию «культура речи». Можно ли сказать, что культурная и правильная речь – это синонимы?
2. Какие нормы называются лексическими? Что необходимо делать для успешного овладения лексическими нормами?
3. Расскажите об основных нарушениях лексических норм (смещении паронимов, плеоназме, ошибках в использовании фразеологизмов, нарушении лексической сочетаемости).
4. Что такое многозначность? Какие слова называются омонимами? Чем многозначность отличается от омонимии? Проиллюстрируйте свой ответ примерами.
5. Какие нормы называются морфологическими? Приведите примеры.
6. Что представляют собой стандартные языковые формулы деловой речи?
7. Какие нормы называются акцентологическими. Расскажите об ударении в отдельных грамматических формах, приведите 6-7 примеров слов, в которых часто неправильно ставят ударение.
8. Расскажите об орфоэпических нормах. Приведите примеры. Как определить род несклоняемых существительных? Приведите примеры.
9. Каковы общие требования, предъявляемые к документу как способу реализации письменной деловой речи?
10. Какие виды документов Вы знаете?
11. Расскажите о морфологических нормах склонения имён числительных.
12. Расскажите о трудных случаях синтаксического управления.
13. Расскажите о правилах построения деепричастных оборотов. Приведите примеры.
14. Что называется литературным языком? Каковы основные признаки литературного языка?
15. В чем состоит смысл использования риторических знаний, умений, навыков в области вашей будущей профессиональной деятельности?
16. Перечислите основные жанры собственно научного стиля и дайте им характеристику.
17. Что такое реферат, курсовая работа, дипломная работа? К какому подстилю научного стиля относятся эти жанры?
18. Перечислите нелитературные формы национального языка.
19. Дайте определения понятиям «территориальный диалект», «профессиональные и социальные диалекты», «просторечие».
20. Каковы функции и основные функциональные черты научного стиля русского литературного языка? Расскажите о языковых особенностях научного стиля (лексических, морфологических, синтаксических).
21. Каковы функции и основные функциональные черты официально-делового стиля русского литературного языка? Расскажите о языковых особенностях официально-делового стиля (лексических, морфологических, синтаксических).
22. Каковы функции и основные функциональные черты публицистического стиля русского литературного языка? Расскажите о языковых особенностях публицистического стиля (лексических, морфологических, синтаксических).
23. Каковы основные стилистические черты разговорной речи?
24. Каковы правила создания документов? Что такое реквизиты?
25. В чем состоит смысл предварительной подготовки речи? Воспроизведите алгоритм подготовки речи.

#### **Задания 2 типа**

1. Какое понятие шире по объёму: «национальный язык» или «литературный язык»? Дайте определения этим понятиям. Что вкладывается в понятие *государственный язык*?
2. Расскажите о трех аспектах культуры речи.
3. Расскажите об основных трудностях в определении рода аббревиатур и несклоняемых имён существительных? Что необходимо помнить, чтобы избежать ошибок?
4. Известный лингвист Б.Н. Головин назвал ряд условий, от которых зависит выразительность речи отдельного человека, например: самостоятельность мышления; равнодушие, интерес автора речи к тому, о чем он говорит или пишет, и к тем, для кого он говорит или пишет; сознательное намерение автора речи говорить и писать выразительно, психологическая целевая установка на выразительность и др. Прокомментируйте данное утверждение.
5. Как часто в повседневной жизни Вы обращаетесь к различным стилям речи? Приведите примеры.

6. Выдающийся лингвист Е.Д. Поливанов утверждал, что многие изменения в языке вызваны действием закона экономии речевых усилий, а проще говоря - человеческой ленью. Подтвердите или опровергните это высказывание примерами из собственной речевой практики или практики своих сверстников.

7. Что такое тавтология, плеоназм, многословие? Приведите примеры.

8. Прокомментируйте высказывание Д.С.Лихачёва: «Чёткое выражение своей мысли, богатый язык, точный подбор слов в речи формирует мышление человека и его профессиональные навыки во всех областях человеческой деятельности».

9. Расскажите о типичных синтаксических ошибках. Что необходимо делать для успешного овладения синтаксическими нормами?

10. Какова структура и композиция публичной речи?

11. Прокомментируйте утверждение: «Особенности речи и речевого поведения делового человека зависят от трёх основных факторов: обстановка коммуникации; количество участников коммуникации, их отношения; цели взаимодействия».

12. Что необходимо знать о целевой аудитории для успешного выступления?

13. Назовите позволительные уловки в споре. Будете ли вы давать собеседнику возможность использовать их, если нацелены победить в споре?

14. Расскажите о видах логических аргументов. Приведите примеры их использования.

15. Известно, что стандартизированные формулы, клише составляют наиболее яркую и очевидную черту официально-делового стиля. Чем объясняется большая степень стандартизованности средств выражения, присущая официально-деловому стилю? Приведите не менее 10 стандартизированных формул, клише, используемых в официально-деловом стиле.

16. В следующем фрагменте речи: «И вы называете это законом? Нет, нет! Это никак не закон, и такой документ никогда не станет законом моей страны – порукой тому порядочность людей, к которым я сейчас обращаюсь!» – использован тип некорректного аргумента. Назовите тип некорректной аргументации. Как Вы будете действовать, если собеседник применяет подобные аргументы?

17. К любому документу в любой стране предъявляются следующие общие требования: достоверность; актуальность; аргументированность; полнота информации; лаконизм (краткость) изложения. Прокомментируйте два последних требования. Не противоречат ли они друг другу?

18. Ударение в словах *острота*, *ирис*, *бронированный* зависит от их значения. Составьте с каждым из слов по два предложения или словосочетания, в которых раскрывается их лексическое значение. Поставьте ударения.

19. Каковы правила ведения деловой беседы, совещания?

20. Что называется «функциональной разновидностью», «функциональным стилем»? Какое значение здесь имеет слово *функциональный*?

21. Что такое хрия? Как можно использовать хрию при подготовке текста выступления?

22. В чём заключается отличие профессионализмов и терминов? Проиллюстрируйте Ваш ответ примерами.

23. Что такое паронимы? Приведите примеры.

24. Дайте определение разговорному стилю. В каких ситуациях неуместно использование данного стиля? В чём состоит отличие разговорного стиля и просторечия?

25. Какие особенности построения речи и приемы взаимодействия с аудиторией Вы можете использовать в Вашей профессиональной деятельности?

### Задания 3 типа

**Задание 1.** Отредактируйте предложения с деепричастными оборотами, где необходимо, заменяя их придаточными предложениями или устойчивыми оборотами. Прокомментируйте необходимость коррекции.

1) Ссылаясь на нашу договоренность, платеж будет произведен через инкассо. 2) Отвечая на Ваше письмо относительно финансового положения компании, нами была собрана следующая информация. 3) Принимая во внимание наше длительное сотрудничество, товар будет поставлен Вам со скидкой 5%. 4) Подписывая договор, оплата гарантируется. 5) Направляя на рассмотрение данный вопрос, нам необходимо увеличение годового фонда минимум на сорок тонн. 6) Однажды одевшись в "Рибок", вам не захочется покупать спортивную одежду других фирм. 7) Записываясь на прием в городскую администрацию, гражданам выдаются пропуска.

### Задание 2

Перепишите словосочетания, раскрывая скобки. Прокомментируйте выбор той или иной падежной формы.

Приехать по (окончание института); возвратиться по (завершение строительства); приступить к обязанностям по (истечение срока стажировки); зарегистрироваться по (приезд в город); выспаться по (прилёт домой); поступать вопреки (совет); действовать согласно (приказ); совершенствовать формы ведения хозяйства по мере (развитие демократии и рыночных отношений); отложить решение впредь до (выяснение обстоятельств дела).

**Задание 3.** Отредактируйте текст заявления.

Директору фирмы "Заря"

Афанасьеву Ю.П.

От Комова С.П.

Заявление.

Настоятельно прошу Вас дать мне отгул на 28.12.2008 в связи с причинами личного характера.

С. П.

**Задание 4.** Составьте словосочетания с данными предложениями, характерными для официально-делового стиля, обращая внимание на необходимый падеж имен существительных:

*В целях, в отношении, на предмет, в силу, в связи, в соответствии, по линии, в течение, во избежание, на основании, в счет, в порядке.*

**Задание 5.**

Компания получила письмо от клиентов, и неопытному начальнику отдела сбыта было поручено написать *письмо-ответ (с отказом)*. Прочитайте составленный им документ и отредактируйте его в соответствии с требованиями, предъявляемыми к документам.

*Наша компания получила Ваше письмо с предложением об изменении срока поставки копировального оборудования. Скажем сразу: Вашу просьбу мы выполнить не можем, ввиду невозможности наших деловых партнёров привезения его на склад. Следовательно, оборудование будет поставлено вам только в срок, указанный ранее в договоре.*

*Искренне Ваш,*

*Начальник отдела сбыта Иванов Д.В.*

**Задание 6.** Составьте план выступления по данному тексту, выделив вступление, основную часть и заключение.

*«Красноречие – это искусство говорить так, чтобы те, к кому мы обращаемся, слушали не только без труда, но и с удовольствием, и чтобы, захваченные темой и подстрекаемые самолюбием, они захотели в неё вникнуть. Стало быть, оно состоит в умении установить связь между умами и сердцами наших слушателей и нашими собственными мыслями и словами, а это значит, что, прежде всего, мы должны хорошо изучить человеческое сердце, знать все его пружины, только тогда наша речь дойдет до него и его убедит. Поставим себя на место тех, кто нас слушает, и проверим на самих себе, верна ли избранная нами форма, гармонирует ли она с темой, производит ли на собравшихся такое впечатление, что они не в силах ей противостоять. Надо, по возможности, сохранять простоту и естественность, не преувеличивать мелочей, не преуменьшать значительного. Форма должна быть изящна, она должна соответствовать содержанию и заключать в себя только необходимое» (Блез Паскаль).*

**Задание 7.** Выберите из приведённых ниже словосочетания и предложений те, который относятся к разговорному стилю. Составьте предложения с двумя словосочетаниями, часто используемыми в официально-деловом стиле.

*Социальные процессы, представить объяснительную записку, вещество самопроизвольно загрязняется, математическая обработка данных, впечатляющий форум, давить на нервы, настоящим подтверждаю, характеристика прилагается, величественное сооружение, борьба за равноправие, статистические данные, Пенсионный фонд России, купить тушёнку, вопить без остановки, шахтёрская столица края, ранняя диагностика рака, геном человека, найти отклик в душах людей.*

**Задание 8.** Составьте текст заявления о предоставлении Вам академического отпуска со всеми необходимыми реквизитами.

**Задание 9.** Основные типы норм русского литературного языка выделяются в соответствии с важнейшими языковыми уровнями и сферами использования языковых средств. Заполните пустые клетки таблицы, называя нормы русского литературного языка и приводя примеры их действия.

| ПРАВИЛА                                        | НОРМЫ         | ПРИМЕРЫ             |
|------------------------------------------------|---------------|---------------------|
| ПРОИЗНОШЕНИЯ                                   | орфоэпические | а[ф'э]ра, что [што] |
| УДАРЕНИЯ                                       |               |                     |
| УПОТРЕБЛЕНИЯ СЛОВ                              |               |                     |
| ОБРАЗОВАНИЯ ФОРМ СЛОВ                          |               |                     |
| ОБЪЕДИНЕНИЯ СЛОВ В СЛОВСОЧЕТАНИЯ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ |               |                     |
| НАПИСАНИЯ СЛОВ                                 |               |                     |
| ПОСТАНОВКИ ЗНАКОВ ПРЕПИНАНИЯ В ПРЕДЛОЖЕНИИ     |               |                     |

**Задание 10.** Исправьте предложения, постройте их в соответствии с нормами официально-делового стиля

1. Я опоздал на пару по русскому из-за пробок на дорогах.
2. Пусть пока до начала сентября 2020 года исполняет обязанности заместителя директора Петров И. А.

3. Улик не нашлось, поэтому суд не стал рассматривать уголовное дело.
4. Не могу прийти на занятия 12 мая в этом году, мне надо участвовать в соревновании в другом городе.
5. По итогам уголовного дела три чиновника администрации Саратова, в том числе заместитель главы администрации, угодили за решетку за взяточничество.

**Задание 11.** Назовите использованные в приведённых ниже примерах полемические уловки или логические ошибки/манипуляции (подмена тезиса, усиление тезиса, утрированный контрпример, «подмазывание аргумента», аргумент к публике, изоляция, подмена возможностей, псевдопричинная связь, аргумент к человеку и т. п.) и предложите эффективный способ их отражения:

1. Вы, как человек умный, не станете отрицать того факта, что моё предложение правильное.
2. Любой здравомыслящий человек поддержит мою, а не Вашу позицию.
3. И Вы, далекий от науки человек, пытаетесь что-то доказать.
4. А: По моему мнению, Временное Правительство (вариант — теперешний состав правительства) совершенно непригодно для управления страной.  
Б: Что же, значит, по вашему мнению, надо опять вернуть Николая и Распутина?
5. А. Ах, как я устала!
- Б. Но ведь сегодня же вам не пришлось много работать. Занавеси приделала. За покупками ходила.
- А. Так ты называешь меня дармоедкой! Значит, я, по-твоему, дармоедка!
6. Как Вы могли так оценить мою презентацию? Я работал над ней день и ночь, не покладая рук!
7. Он получил премию и заболел. Не нужно было выдавать ему деньги.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

### **Основы российской государственности**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Основы российской государственности» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. N 886 (с изменениями и дополнениями от: 25 мая 2020 г., 8 февраля 2021) , с проектом концепции учебно-методического комплекса модуля «Основы российской государственности», рекомендованным Министерством образования и науки Российской Федерации от 21.04.2023 № МН-11/1516-ПК. Дисциплина «Основы российской государственности» призвана способствовать обозначению системного и своевременного ответа на актуальные вызовы образовательной и социальной политики российского государства через формирование необходимых условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе общепринятых ценностей и норм поведения, а также через формирование у обучающихся развитого чувства гражданственности и патриотизма.

### Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины является формирование у обучающихся системы знаний, навыков и компетенций, а также ценностей, правил и норм поведения, связанных с осознанием принадлежности к российскому обществу, развитием чувства патриотизма и гражданственности, формированием духовно-нравственного и культурного фундамента развитой и цельной личности, осознанием особенностей исторического пути российского государства, самобытность его политической организации и сопряжение индивидуального достоинства и успеха с общественным прогрессом и политической стабильностью своей Родины.

### Задачи изучения дисциплины:

представить историю России в её непрерывном цивилизационном измерении, отразить её наиболее значимые особенности, принципы и актуальные ориентиры

раскрыть ценностно-поведенческое содержание чувства гражданственности и патриотизма, неотделимого от развитого критического мышления, свободного развития личности и способности независимого суждения об актуальном политико-культурном контексте

рассмотреть фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием российской цивилизации, представить их в актуальной и значимой перспективе, воспитывающей в гражданине гордость и сопричастность своей культуре и своему народу

представить ключевые смыслы, этические и мировоззренческие доктрины, сложившиеся внутри российской цивилизации и отражающие её многонациональный, многоконфессиональный и солидарный (общинный) характер

рассмотреть особенности современной политической организации российского общества, природу и специфику его трансформации, ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении

исследовать наиболее вероятные внешние и внутренние вызовы, стоящие перед российской цивилизацией и её государственностью в настоящий момент, обозначить ключевые сценарии её перспективного развития

обозначить фундаментальные ценностные принципы (константы) российской цивилизации (единство многообразия, суверенитет (сила и доверие), согласие и сотрудничество, любовь и ответственность, созидание и развитие), а также связанные между собой ценностные ориентиры российского цивилизационного развития (такие как стабильность, миссия, ответственность и справедливость)

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                       | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                             | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |                                                    | Формы образовательной деятельности                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                                  | Должен знать                                                                                                                                                                                                           | Должен уметь                                                                                                                                                     | Имеет практический опыт                            |                                                                   |
| Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | УК-5            | УК-5.4. Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям | УК-5.4.1.1. особенности современной политической организации российского общества, каузальную природу и специфику его актуальной трансформации, ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую | УК-5.4.2.1. адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различий, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям | УК-5.4.3.1. самостоятельного критического мышления | Дидактическая игра<br>Дискуссия<br>Доклад-презентация и дискуссия |





|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |          |  |   |  |  |  |        |          |                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--|---|--|--|--|--------|----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| подхода; Российская цивилизация в академическом дискурсе)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |          |  |   |  |  |  |        |          |                                                                                  |
| Тема 3. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации (Мировоззрение и идентичность; Мировоззренческие принципы (константы) российской цивилизации; Ценностные вызовы современной политики; Концепт мировоззрения в социальных науках; Системная модель мировоззрения; Ценности российской цивилизации; Мировоззрение и государство) | 4        | 6        |  |   |  |  |  |        | 5        | Дискуссия / 6;                                                                   |
| Тема 4. Политическое устройство России (Конституционные принципы и разделение властей; Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы; Власть и легитимность в конституционном преломлении; Уровни и ветви власти; Планирование будущего: государственные стратегии и гражданское участие)                         | 4        | 6        |  | 2 |  |  |  |        | 3        | Дидактическая игра / 6;<br>Дискуссия / 6;                                        |
| Тема 5. Вызовы будущего и развитие страны (Актуальные вызовы и проблемы развития России; Сценарии развития российской цивилизации; Россия и глобальные вызовы; Внутренние вызовы общественного развития; Образы будущего России; Ориентиры стратегического развития)                                                                              | 4        | 6        |  | 2 |  |  |  |        | 3        | Дидактическая игра / 8;<br>Дискуссия / 6;<br>Доклад-презентация и дискуссия / 8; |
| Всего в семестре, час                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18 из 18 | 30       |  | 6 |  |  |  | 0 из 1 | 17 из 17 | 100 (ТКУ+ПА)                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          | 36 из 36 |  |   |  |  |  |        |          |                                                                                  |
| Итоговый контроль                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет    |          |  |   |  |  |  |        |          |                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |          |  |   |  |  |  |        |          |                                                                                  |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 72 из 71 |          |  |   |  |  |  |        |          |                                                                                  |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Тема 1. Что такое Россия (Современная Россия: цифры и факты, достижения и герои; Многообразие российских регионов; Испытания и победы России; Герои страны, герои народа)**

Ключевые особенности России: география, ресурсы, экономика. Население, культура, религии и языки. Современное положение российских регионов. Достижения, открытия и свершения российского народа, выдающиеся представители – герои. Состав субъектов Российской Федерации. Многонациональная отечественная культура. Политическая многомерность российской политики (федеративное единство). Беспрецедентная территориальная протяженность. Часовые зоны. Климатические пояса (по Кёппену). Природное богатство. Природные ресурсы Крупнейшее по объему воды пресноводное озеро. Выдающиеся сооружения и объекты инфраструктуры Москвы и Санкт Петербурга. Мосты символ города Владивостока.

Многонациональная российская культура. Религии. Современное искусство, Литература. Кинематограф. Музыка. Гербы важнейших городов страны. Длиннейшая в мире железнодорожная магистраль Транссиб. Атомный и космический проекты. Множество важнейших научных открытий и технических изобретений России. К Богатые добывающие регионы Сибири. Современное социально-экономическое развитие страны. Выдающиеся политические и государственные деятели (а), выдающиеся ученые (б), выдающиеся деятели культуры (в) и выдающиеся образцы служения и самопожертвования во имя Родины (г). К примеру, в Дагестане по: род Тарковских (а), Амир Амаев (б), Расул Гамзатов (в), Магомед Нурбагандов (г), а в Приморском крае – Юрий Скоков (а), Игорь Тамм (б), семья Лагутенко (в), Владимир Банковский (г). Испытания российским народом. Победы исторические. Географические катастрофы стихийные бедствия. Вторжение Наполеона. Крымская война. Великая Отечественная Война.

Многообразие регионов России: природно-географическое. Площадь России. Население России. Особенность культур. Европейская часть России граничащий с Европой. Включает в себя: Центральный, Северо-Западный, Южный и Дальневосточный федеральные округа. Сибирский регион занимает большую часть восточной части России простирается от Урала до Тихого океана и включает в себя регионы, как Сибирский, Уральский и Дальневосточный федеральные округа. Уральский регион находится на границе Европы и Азии и включает в себя Уральские горы. Крупные промышленные города Челябинск, Пермь и Екатеринбург. Северный Кавказ с Грузией, Азербайджаном и Каспийским морем. Махачкала, Владикавказ и Грозный. Северо-Запад включает в себя Северо-Западный и Центральный федеральные округа входят города, Санкт-Петербург, Калининград, Псков и Вологда. Дальний Восток России включает в себя федеральные округа, Дальневосточный и Сибирский города, Владивосток, Хабаровск и Комсомольск-на-Амуре.

Монгольское нашествие на Русь и ее герои, знаменитые сражения. Смутное время. Выдающиеся личности в истории России. Главные победы России. Победа в Отечественной войне 1812 года, и ее герои. Победа в Великой Отечественной войне 1945 года и ее герои. Крым. Донбасс. Выдающиеся ученые и их открытия.

Роль личности в российской истории. Герои России: общегосударственное и региональное. Выдающиеся политические и государственные деятели, выдающиеся ученые, выдающиеся деятели культуры и выдающиеся образцы служения и самопожертвования во имя Родины. От опыта прошлого к героизму современности. Герои настоящего. Ключевых испытаний, пережитых Россией, и побед, одержанных российским обществом. Исторические, географические причины вызовов.

#### **Формы контроля:**

Дидактическая игра

Дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

1. Выделите наиболее выдающиеся с вашей точки зрения природные и рукотворные объекты всей России либо своего федерального округа. 2. Охарактеризуйте климатические условия и природно-ресурсный потенциал своего региона – субъекта Российской Федерации, в котором вы учитесь в настоящее время. Что можно считать конкурентными преимуществами данного региона и какие отрасли определяют его специализацию? 3. Составьте перечень 10 наиболее выдающихся на ваш взгляд изобретений и технологических прорывов России, обогативших мировую цивилизацию за последние столетия. 4. Что вы знаете о героях, символике и брендах своего региона? 5. Какие объекты вы бы внесли на интерактивную карту своего населенного пункта, города или региона? Решите ситуационную задачу, определив главную из ключевых задач своего населенного пункта, города или региона и предложив пути их решения. 6. Герои страны и региона: герои- «благотворители», исследователи и первооткрыватели, деятели культуры и искусства, деятели «мученики» в истории России и регионе. Можно представить малоизвестных героев (в том числе из сел и поселков региона).

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, источниками в сети Internet, просмотр обучающих и художественных видеоматериалов

Подготовка к участию в деловой игре, подготовка к участию в групповой дискуссии

#### **Ссылки:**

[https://youkarta.ru/novaya-politicheskaya-karta-rossii/?ysclid=li06sx5xtv25250257"\);](https://youkarta.ru/novaya-politicheskaya-karta-rossii/?ysclid=li06sx5xtv25250257)  
<https://znaniarussia.ru/library/video/dnk-rossii-russkij-sever-3436>

[https://rgo.ru/;](https://rgo.ru/)

### **Тема 2. Российское государство-цивилизация (Цивилизационный подход: возможности и ограничения; Философское осмысление России как цивилизации; Применимость и альтернативы цивилизационного подхода; Российская цивилизация в академическом дискурсе)**

Перспективы применения цивилизационного подхода в анализе стадий развития человеческих сообществ и «государства-цивилизации», «государства-нации». Предыстория и строительный материал. Средневековая Русь: разобщение — завоевание — консолидация. Иван III. Прорыв к государству-цивилизации. Вызовы XVI–XVII вв.: от Ивана Грозного к Смуте. От царства к империи: угрозы и заимствования. Просвещенный абсолютизм и цивилизованная Россия. В поисках особой миссии России. Успехи и неудачи. Империя. Испытание Реформой. От реформ к коллапсу. Особенности цивилизационного развития России: история многонационального общества, перехода от имперской организации к федеративной, Роль и миссия России в работах различных отечественных и зарубежных философов, историков, политиков, деятелей культуры.

Понятие цивилизации. Виды цивилизаций. Ключевые принципы цивилизации, основания цивилизационного размежевания, различные исторические формы существования цивилизаций. Плюсы и минусы цивилизационного подхода. Цивилизационный подход как методология исследования общественных процессов. Цивилизационный подход и его базовые категории (цивилизация, прогресс, стадии развития, цикличность, «столкновение цивилизаций», многополярность, детерминизм, релятивизм, глобализация, «евразийство»). Цивилизационный подход и другие научные парадигмы (формационный подход, национализм, социальный конструкционизм).

Россия – цивилизация. Национальные политические традиции. Монархия и тиранья. Аристократия и олигархи. Демократия и охлократия. Ценностные константы российской цивилизации (единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие). Миссия цивилизационного развития России в работах отечественных философов, историков, юристов, политиков, деятелей культуры. Историко-политические основания российской цивилизации (консерватизм, коммунитаризм, солидаризм и космизм российской религиозной философии). Цивилизационный транзит России: от родоплеменной и феодальной раздробленности к имперско-цивилизационному проекту и федеративно-цивилизационному типу. Роль цивилизационного фактора в интеграционных проектах. Аккультурационные практики (гражданская идентичность, государственный патриотизм, формирование институтов социализации и соответствующей политики памяти. Политико-философское сопровождение цивилизационного развития. Россия и цивилизационные образования современности (китайский, индийский, персидско-иранский, тюркский, ибероамериканский). Треки межцивилизационного взаимодействия, партнерство и соперничество цивилизаций. Глобализация и цивилизация. Риски глобального развития для российской цивилизации.

Ключевые принципы цивилизации (длительное историческое развитие, преемственная целостность политической и моральной философии, значительное культурное и социально-экономическое влияние, отдельные системы мировоззрений), основания цивилизационного размежевания (военные, географические, религиозные и пр.), Странники мирового и российского цивилизационного подхода (А.С. Хомяков, Н.Я. Данилевский, К.Н. Леонтьев, В.И. Ламанский, Н.С. Трубецкой, П.Н. Савицкий, Л.Н. Гумилев, А.С. Панарин, В.Л. Цымбурский, А.В. Коротаев, Ф. Гизо, А. Тойнби, О. Шпенглер, С. Хантингтон).

Роль цивилизационного фактора в интеграционных проектах. Аккультурационные практики (гражданская идентичность, государственный патриотизм, формирование институтов социализации и соответствующей политики памяти. Политико-философское сопровождение цивилизационного развития.

#### **Формы контроля:**

Дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

1. Как вы объясните общее и особенное в понятиях «государственность» и «государство». 2. Какие особенности имеет Россия как государство-цивилизация? На основе материалов раздела и приложения к нему сформулируйте свое понимание традиционных духовно-нравственных ценностей

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, источниками в сети Internet, просмотр обучающих и художественных видеоматериалов. подготовка к участию в групповой дискуссии

#### **Ссылки:**

<http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502;index=1&rangeSize=1;> <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019?index=1&rangeSize=1;> [https://izborsk-club.ru/magazine\\_files/2020\\_09.pdf?fbclid=IwAR2SsRaU-v12JQLW-D1y7;](https://izborsk-club.ru/magazine_files/2020_09.pdf?fbclid=IwAR2SsRaU-v12JQLW-D1y7;) [https://znaniarussia.ru/cinema/collections/dnk-rossii;index=1&rangeSize=1](https://znaniarussia.ru/cinema/collections/dnk-rossii;index=1&rangeSize=1;) [http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019?](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019?index=1&rangeSize=1;)

### **Тема 3. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации (Мировоззрение и идентичность; Мировоззренческие принципы (константы) российской цивилизации; Ценностные вызовы современной политики; Концепт мировоззрения в социальных науках; Системная модель мировоззрения; Ценности российской цивилизации; Мировоззрение и государство)**

Понятие мировоззрения. Теория вопроса и смежные научные концепты. Мировоззрение как функциональная система. Мировоззренческая система российской цивилизации.

Представление ключевых мировоззренческих позиций и понятий, связанных с российской идентичностью, в историческом измерении и в контексте российского федерализма. Значение коммуникационных практик и государственных решений в области мировоззрения (политика памяти, символическая политика и пр.) Концепты: «культура», «культурный код», «традиция», «ментальность» («менталитет»), «идеология» и «идентичность». Труды зарубежных и отечественных ученых. Исследовательский проект пятиэлементной «системной модели мировоззрения». «Миф» и «Псевдомиф», «Ценности» и «Убеждения Проблема Другого», «Иерархия потребностей Введение в понятийный аппарат - «миф» и «псевдомиф», «ценности» и «убеждения», «проблема Другого», «иерархия потребностей». Различные компоненты мировоззрения - онтология, гносеология, антропология, телеология, аксиология). Направления государственной политики в области мировоззрения – символическая политика, политика памяти, историческая политика, культурная и национальная политика.

Компоненты мировоззрения: онтологический, гносеологический, антропологический, телеологический, аксиологический. Важные направления государственной политики в области мировоззрения – символической политикой, политикой памяти, исторической политикой, культурной и национальной политикой.

Введение в академический дискурс и ознакомление с базовыми теоретико-методологическими основаниями исследования мировоззрения. Ключевые культурологические и социологические концепты, системное представление о мировоззрении. Концепты - «культура» и «культурный код», «традиция», «ментальность» («менталитет»), «идеология» и «идентичность». Современные концепции мировоззрения, представленным в трудах зарубежных и отечественных ученых. Концепции мировоззрения (А.Ф. Лосев, В.К. Шрейбер, М. Кири, Л. Апостель, К.П. Шуртаков). Стратегии активности государства в сферах: социализация и политическая социализация граждан, символическая и культурная политика, политика памяти и историческая политика, национальная политика и политика в области идентичности.

Константы российской цивилизации набор мировоззренческих принципов: Патриархальность: Российская культура. Общество Традиции. Патриархальность. Семья. Род. Нация. Религиозность. Коллективизм. Терпимость к различным культурам, религиям и мнениям. Имперский менталитет. Славянский дух. Патриотизм: любовь к Родине и готовность защищать ее интересы являются важными ценностями.

Пятиэлементная «системная модель мировоззрения» – человек, семьи, общества, государства и страны. Пентабазис и ценностные приоритеты России.

Знакомства с специализированной активностью государственных и политических структур в таких сферах, как: социализация и политическая социализация граждан, символическая и культурная политика, политика памяти и историческая политика, национальная политика и политика в области идентичности. Самостоятельная картина мира и история особого мировоззрения российской цивилизации. Ценностные принципы (константы) российской цивилизации: единство многообразия (1), сила и ответственность (2), согласие и сотрудничество (3), любовь и доверие (4), созидание и развитие (5). Отражение ценностных принципов российской цивилизации в актуальных социологических данных и политических исследованиях.

Мировоззрение: система ценностей, убеждений, представлений и взглядов на мир, которая формируется у человека под влиянием его социальной среды, культурной традиции, личного опыта, а также образования и индивидуальных особенностей личности. Основные концепции мировоззрения в социальных науках: психологический, философский, социологический, культурологический, антропологический подходы к мировоззрению.

Системная модель мировоззрения: представление о мире и месте человека в нем. Аспекты жизни — философские, этические, культурные, религиозные, научные и другие. Каждый из этих аспектов является элементом системы, который взаимодействует с другими элементами и влияет на их развитие и функционирование. Представление ключевых элементов системной модели мировоззрения «человек – семья – общество – государство – страна» и её репрезентации «символы – идеи и язык – нормы – ритуалы – институты». Мировоззрение как динамичная система. Риски мировоззренческой системы.

Принцип солидарности. Коммунитарность и всеединство. Соборность. «Россия и Европа» Н. Я. Данилевский. Философские взгляды. Идеал А. С. Хомякова (1804–1860). Учение о соборности В. С. Соловьев (1853–1900), С. Н. Трубецкой (1862–1905). И. В. Киреевский (1806–1856). П. А. Кропоткин (1842–1921). Консерватизм Н. Н. Страхов (1828–1896). «Истоки и смысл русского коммунизма». Коммунизм. «Вместо Третьего Рима» Н. А. Бердяев. Политические формы. Парламентаризм К. П. Победоносцев (1827–1907). «Народ-богоносец» Ф. М. Достоевский (1821–1881). Русское преемство от Византии К. Н. Леонтьев (1831–1891). Идеология коммунизма (В. И. Ленин). «Истоки и смысл русского коммунизма». Геополитические аспекты осмысления мировой роли России нашли отражение в рамках теории евразийства. Единство. Честь. Достоинство. Россия – Третий Рим.

Мировоззрение: совокупность философских, социальных, религиозных и этических убеждений. Определяют отношение человека к миру и его месту в нем. Государство выполняет функции по обеспечению безопасности, порядка и благополучия граждан в определенной территории. Существует тесная связь между мировоззрением и государством. Мировоустройство: представление как должен выглядеть идеальный мир.

#### **Формы контроля:**

Дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

1. Прочитав материал раздела и приложение к данной главе, сформулируйте свое отношение к роли идеологии в обществе и государстве. 2. Объясните на конкретных исторических примерах, как вы понимаете особенности российской мировоззренческой традиции. Раскройте на примерах из разных периодов в истории России ценностные принципы (константы) российской цивилизации. 3. Приведите известные вам из истории примеры, раскрывающие базовые факторы российской государственности: Человек. Семья. Общество. Государство. Страна. Обсудите примеры и ответы в группе. 4. На основе предшествующих знаний, личного опыта и материалов вводного раздела предложите наиболее яркие национальные символы, идеи, нормы, практики и ритуалы/артефакты, связанные с каждым из пяти (или с одним на выбор) основных элементов: Человек. Семья. Общество. Государство. Страна. Обсудите результаты в малых группах.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, источниками в сети Internet, просмотр обучающих и художественных видеоматериалов, подготовка к участию в групповой дискуссии

#### **Ссылки:**

<http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502;>

<https://naukaru.ru/ru/nauka/article/53483/view;>

<https://znaniarussia.ru/cinema/collections/dnk-rossii>

#### **Тема 4. Политическое устройство России (Конституционные принципы и разделение властей; Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы; Власть и легитимность в конституционном преломлении; Уровни и ветви власти; Планирование будущего: государственные стратегии и гражданское участие)**

Основы конституционного строя России. Принцип разделения властей и демократия. Российский федерализм. Особенности современного российского политического класса. Генеалогия ведущих политических институтов, их история причины и следствия их трансформации. Уровни организации власти в РФ. Институт президентства. Исполнительная власть. Представительные органы. Судебная власть. Местное самоуправление. Политические партии и иные общественные объединения. Законотворчество. Государственные проекты и их значение (ключевые отрасли, кадры, социальная сфера). Институт стратегического планирования. Политическая система России. Способы развития Российской Федерации.

Разделение властей (законодательной, исполнительной и судебной). Государственный суверенитет и независимость, Социальная справедливость, равенство перед законом и защита прав человека и гражданина, демократические процедуры принятия решений, ответственность власти перед народом, правовое государство, свобода совести, слова и собраний. Независимость судебной власти.

Приоритетное долгосрочное развитие страны. Важный инструмент государственного управления: Стратегическое планирование национальных проектов и государственных программ, который позволяет определить приоритетные направления развития страны, обеспечить эффективное использование ресурсов и достижение поставленных целей.

Государственную власть в Российской Федерации осуществляют Президент Российской Федерации, Федеральное Собрание (Совет Федерации и Государственная Дума), Правительство Российской Федерации, Суды Российской Федерации. Государственная власть в субъектах Российской Федерации.

Государственная власть в Российской Федерации осуществляется на основе разделения на законодательную, исполнительную и судебную. Органы законодательной, исполнительной и судебной власти самостоятельны. Тем самым конституционно закреплено признание принципа разделения властей

Государственный суверенитет. Национальный суверенитет. Народный суверенитет. Ценностная основа стратегического планирования. Существующие государственные и национальные проекты долгосрочного развития страны. Актуальные документы российского стратегического планирования (Стратегия национальной безопасности, Концепция внешней политики и пр.) Перспективы существующих национальных проектов и программа для молодежи. Новое качество суверенного состояния государства с 2014 года. Суверенная демократия как политическая система России. Проблема идеологического обеспечения суверенитета. Суверенная демократия как политическая система России.

#### **Формы контроля:**

Дидактическая игра

Дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

1. Какие формы государственного устройства и формы правления в истории российской государственности вам известны? 2. Как вы объясните конституционно-правовой смысл понятия «многонациональный народ Российской Федерации»? 3. Храмы каких религиозных конфессий находятся в вашем городе или населенном пункте? Являются ли они действующими в настоящее время? 4. Приведите примеры национальных проектов и федеральных целевых программ. В чем их значение для страны в целом и для вашего региона? 5. Деловая игра, например модель законодательного процесса в вашем регионе; составление и обсуждение обращения в органы государственной власти. 6. Какие формы гражданского участия и общественного контроля вам известны? В чем вы лично участвовали или планируете участвовать? 7. Какие органы местного самоуправления действуют в вашем регионе и городе (населенном пункте)? На какой срок они избраны и когда состоятся следующие выборы?

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, источниками в сети Internet, просмотр обучающих и художественных видеоматериалов

Подготовка к участию в дебатах, подготовка к участию в групповой дискуссии, подготовка к участию в деловой игре

#### **Ссылки:**

<http://www.kremlin.ru/>; <https://ksrf.ru/ru/Pages/default.aspx>; <https://minenergo.gov.ru/>; <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/?ysclid=lgac8p5d2150983325>; <http://government.ru/rugovclassifier/section/2641/>; <http://duma.gov.ru/news/55446/>; <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/?ysclid=lgac8p5d2150983325>; <https://histography.ru/?ysclid=8jzmzne24400725695#welcome>

### **Тема 5. Вызовы будущего и развитие страны (Актуальные вызовы и проблемы развития России; Сценарии развития российской цивилизации; Россия и глобальные вызовы; Внутренние вызовы общественного развития; Образы будущего России; Ориентиры стратегического развития)**

Глобальные тренды и особенности мирового развития. Техногенные риски, экологические вызовы и экономические шоки. Политические вызовы современности. Суверенитет страны и его место в сценариях перспективного развития мира и российской цивилизации. Ценностные ориентиры для развития и процветания России.

Солидарность, единство и стабильность российского общества в цивилизационном измерении. Стремление к компромиссу, альтруизм и взаимопомощь как значимые принципы российской политики.

Сценарии будущего России. Ответственность и миссия как ориентиры личностного и общественного развития. Справедливость и меритократия в российском обществе. Представление о коммунитарном характере российской гражданственности, неразрывности личного успеха и благосостояния Родины.

Актуальные проблемы современного мира и их значимость для России. Роль ценностных оснований российского общества в преодолении вызовов. Глобальные проблемы «естественного» характера: климатические, экологические проблемы, нехватка пресной воды и доступного продовольствия, энергетический дефицит. Ресурсный потенциал России как преодоление глобальной рискогенности. Предложения России по минимизации рисков и вызовов. Глобальные проблемы техногенного характера: неочевидные сценарии развития цифровых технологий, «искусственного интеллекта», цифровое неравенство и «сетевой феодализм», «надзорный капитализм». Роль и значение потенциала России в цифровизации общества (решения, предприятия). Экономические кризисы. Политические вызовы современности: популизм, неадекватная рационализация и квантификация управления, утрата культурной преемственности, провал мультикультурных практик идентичности. Потенциал и перспективы России в преодолении политических рисков.

Сценарии развития России. Ценностная основа формирования и восприятия сценариев будущего. Будущее страны как воплощения идентичных для России ценностей. Суверенитет страны и его место в сценариях перспективного развития мира и российской цивилизации. Стабильность, миссия, ответственность и справедливость как ценностные ориентиры для развития и процветания России. Солидарность, единство и стабильность российского общества в цивилизационном измерении. Стремление к компромиссу, альтруизм и взаимопомощь как значимые принципы российской политики. Ответственность и миссия как ориентиры личностного и общественного развития. Коммунитарном характере российской гражданственности, неразрывности личного успеха и благосостояния Родины. Риски пессимистично-проблемного сценария. Роль и ответственность молодежи в создании устойчивого будущего страны.

Глобальные проблемы «естественного» характера: климатические и экологические проблемы (антропогенное изменение климата). Международный терроризм. Распространение оружия массового уничтожения. Противодействие



локальным и внутренним конфликтам. Проблема наркотрафика. Построение эффективной системы внутренней и международной системы информационной безопасности.

Развитие экономики, формирование политической, правовой и культурной системы России. Социально-экономическое развитие страны. Государственной власти. Стратегии: национальной безопасности, научно-технологического развития. Несправедливость окружающего мира и отсутствие в нем достаточной солидарности. Атомизация и квантификация. Утрата мотива ответственности.

Сохранение населения. Здоровье и благополучие людей. Стремлении к светлому и гармоничному будущему для новых поколений. Возможность для самореализации и развития талантов. Комфортная и безопасная среда для жизни. Достойный, эффективный труд и успешное предпринимательство. Цифровая трансформация. Определение места России в системе международных отношений. Образ единого пространства. Государственный флаг. Герб. Возвращение четырех регионов ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской. Волонтеры истории. Условия для рождения и воспитания детей. Защита прав женщин и детей.

Государственные программы и национальные проекты. Ценностные ориентиры. Национальные проекты: «Демография», «Образование», «Здоровье», «Экология», «Цифровая экономика», «Малое и среднее предпринимательство», «Культура», «Большая Волга», «Наука», «Доступное и комфортное жилье». Развитие нефтегазовой и других отраслей экономики. Национальная стратегия модернизации системы образования. Привлечение молодых специалистов в науку. Связанность территории Российской Федерации за счет создания интеллектуальных транспортных и телекоммуникационных систем. Удержания лидерских позиций в создании международных транспортно-логистических систем, освоении и использовании космического и воздушного пространства. Мирового океана. Арктики и Антарктики.

#### **Формы контроля:**

Дидактическая игра

Дискуссия

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

1. Как прошлое России определяет ее будущее? 2. Что нового появится в будущем (перспективе до 2050 г.), чего нет в настоящем в разных сферах общественной жизни? 3. Какие факторы окажутся ключевыми в перспективе будущего? 4. Каковы основания утверждать о лидерских позициях России в будущем? В каких сферах Россия имеет перспективы выхода на лидерские позиции?

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, источниками в сети Internet, просмотр обучающих и художественных видеоматериалов, подготовка к участию в деловой игре, подготовка к участию в проектной работе, подготовка к участию в групповой дискуссии, подготовка к участию в дебатах

#### **Ссылки:**

<http://www.kremlin.ru/>; <https://ksrf.ru/ru/Pages/default.aspx>; <https://minenergo.gov.ru/>; <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/?ysclid=lgac8p5d2150983325>; <http://government.ru/rugovclassifier/section/2641/>; <http://duma.gov.ru/news/55446/>; <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/?ysclid=lgac8p5d2150983325>; <https://histography.ru/?ysclid=8jzmnz24400725695#welcome>; <https://www.rosatom.ru/>; <https://www.rosocosmos.ru/?ysclid=lwhhha18788924124>; [https://yabs.yandex.ru/count/WfyjeI\\_zOoVX2LaL0uqK07DaYYOQbKgBgga4mGHZfFfSxUxRVkVE6Er-\\_u\\_M6EzpdJ-xCeJQEEwUsIOJaV898yVGfGOHaLJ8ocX6Kz9EKP2qIbho-QaMKP5yVcO48L6jBdviP\\_uqgc54OyY8Hj886pPiqEs0APisFuX-fb7wcmn1e229WK77CKRMq4pgiUbFlcUxugaCfB2A5jzK0-CY1MWR68CBq3OmjYj0sy2uhW0j0uWyShucsBWicB6cTi2dUqqCOz7ZKzjFkvOnH0DgGtFfywdKpigTURt4u\\_MjXJgpAEsCxUZTzIn1hKQjIHKJVC36vTZZNW3ejWA6flunZaQBfDcEwZrO4XX9mG36XY30zXcs8iO7IA-6McY8d9bOUk0hZFDaFam6KGAMqz1XvbGzb6HLM86A1q7SpKX7MA4TCnEWrtZXlc6A4AjlY35JGQOOhj6H7ctE8Awhfjw6nC8Vzc3bkO-\\_YpDVMIQRSA8pB9D6B43azbjcOL92pmRBIMOB5bi4RgHfiTCHIT4mZIOzh7bZzvzZo1XEhla-hBleYBvwCbUZ8YNhn\\_J7hpJLUTLzjyCnbmCTR-bTLqVZxaOwbxheoGZTp6VzKMW1262zcGC1kTrp\\_LJjVF0ihStFgAPkLAfL5uds8h0PWgW\\_1icm5DWaEQ02W4V\\_BGhhIWEI5p5gOEiSAE-axP59R4ppvEgUsMZyc\\_hrET0qO-S0jHicV9mL2RkNXyLxfeJTmgkNZV3G00~2?etext=2202.Y8a3CfsXks1eNGB4FWmLoXm2c7odoM3\\_c\\_-abpH-ZWIn\\_KPaBwectMBor4PpdYfZODyMDyTj7yFp2Ab4eH1C\\_aXdq3Nkb2dxdXV0aWt0b2w.b5746e5fb3950ebb18db7797e239b19b7af74d6](https://yabs.yandex.ru/count/WfyjeI_zOoVX2LaL0uqK07DaYYOQbKgBgga4mGHZfFfSxUxRVkVE6Er-_u_M6EzpdJ-xCeJQEEwUsIOJaV898yVGfGOHaLJ8ocX6Kz9EKP2qIbho-QaMKP5yVcO48L6jBdviP_uqgc54OyY8Hj886pPiqEs0APisFuX-fb7wcmn1e229WK77CKRMq4pgiUbFlcUxugaCfB2A5jzK0-CY1MWR68CBq3OmjYj0sy2uhW0j0uWyShucsBWicB6cTi2dUqqCOz7ZKzjFkvOnH0DgGtFfywdKpigTURt4u_MjXJgpAEsCxUZTzIn1hKQjIHKJVC36vTZZNW3ejWA6flunZaQBfDcEwZrO4XX9mG36XY30zXcs8iO7IA-6McY8d9bOUk0hZFDaFam6KGAMqz1XvbGzb6HLM86A1q7SpKX7MA4TCnEWrtZXlc6A4AjlY35JGQOOhj6H7ctE8Awhfjw6nC8Vzc3bkO-_YpDVMIQRSA8pB9D6B43azbjcOL92pmRBIMOB5bi4RgHfiTCHIT4mZIOzh7bZzvzZo1XEhla-hBleYBvwCbUZ8YNhn_J7hpJLUTLzjyCnbmCTR-bTLqVZxaOwbxheoGZTp6VzKMW1262zcGC1kTrp_LJjVF0ihStFgAPkLAfL5uds8h0PWgW_1icm5DWaEQ02W4V_BGhhIWEI5p5gOEiSAE-axP59R4ppvEgUsMZyc_hrET0qO-S0jHicV9mL2RkNXyLxfeJTmgkNZV3G00~2?etext=2202.Y8a3CfsXks1eNGB4FWmLoXm2c7odoM3_c_-abpH-ZWIn_KPaBwectMBor4PpdYfZODyMDyTj7yFp2Ab4eH1C_aXdq3Nkb2dxdXV0aWt0b2w.b5746e5fb3950ebb18db7797e239b19b7af74d6)

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

Сирота, Н. М. Основы российской государственности : учебник / Н. М. Сирота. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 171 с. — ISBN 978-5-4497-4253-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/149425.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Основы российской государственности : учебник / Н. Ф. Воронина, Т. Ю. Анопоченко, Ю. В. Капитанец [и др.]. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 380 с. — ISBN 978-5-4497-3932-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148562.html>

2. Основы российской государственности : практикум / Е. В. Бабкина, Ю. В. Капитанец, О. Г. Абрамова [и др.]. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 122 с. — ISBN 978-5-4497-3907-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148561.html>
3. Дианов С.А. Основы российской государственности : учебно-методическое пособие для иностранных студентов / Дианов С.А., Дианова Ю.В., Сенинец Т.Л.. — Пермь : Проектно-образовательный центр «Прикладные технологии дизайна и проектирования» АКФ ПНИПУ, 2025. — 164 с. — ISBN 978-5-6053398-8-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/151581.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Федеральный институт развития образования [fro.ranepa.ru](http://fro.ranepa.ru); Министерство науки и высшего образования РФ [minobrnauki.gov.ru](http://minobrnauki.gov.ru); Проект «ДНК России» -<https://znanierussia.ru/cinema/collections/dnk-rossii>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинотом (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Описание оценочных средств для проведения зачета

#### **Оценочные средства:**

##### **Групповая дискуссия -**

3 – ставится за исчерпывающий аргументированный ответ. Аргументация логична, подкреплена знанием научных фактов, умением переводить доказательство с уровня словесно-логического мышления на наглядно-образный, наглядно-действенный и обратно.

1 – ответ является достаточным, хотя и не всегда аргументированным.

0 – ответы не раскрывают специфику вопроса, отсутствует аргументация, не используется профессиональная лексика.

##### **Проектная работа -**



3 – проект выполнен в соответствии с требованиями, 10 правильно оформленных слайдов презентации проекта, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся.

2 – проект выполнен в основном в соответствии с требованиями, 10 не совсем правильно оформленных слайдов презентации проекта, докладчик был привязан к тексту, докладчик испытывал затруднения при ответе на вопросы преподавателя и обучающихся.

1 – докладчик по проекту был привязан к тексту, докладчик не смог ответить на вопросы преподавателя и обучающихся.

#### **Деловая игра -**

5 – команда в полном объеме выполнила все предусмотренные учебным заданием требования;

4 - и менее – команда частично выполнила предусмотренные учебным заданием требования.

#### **Дебаты -**

3 – активное участие в дебатах, выступление 3 и более раз, ответы развернутые, аргументированные;

2 – выступление 2 и более раз, ответы недостаточно аргументированные;

1 – выступление 1 раз.

### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя.

Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающегося принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности. Задания №3 – задания на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины.

### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-10 баллов

Задание 2: 0-10 баллов

Задание 3: 0-20 баллов

#### **Суммарная оценка с учетом ТКУ и ПА**

##### **«Зачтено»**

– **90-100** – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

– **70-89** – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

– **50 - 69** – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично.

##### **«Не зачтено»**

– **менее 50** – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены.

### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

*Дидактическая игра. Тема 1. Что такое Россия (Современная Россия: цифры и факты, достижения и герои; Многообразие российских регионов; Испытания и победы России; Герои страны, герои народа)*

*Деловая игра «Векторы развития Российской Федерации» по Теме 1.2. Многообразие российских регионов*

Задачи занятия:

- Раскрыть принципы формирования российских регионов

- Определить особенности российских регионов

- Обозначить вызовы/векторы развития Российской Федерации

Студенты получают возможность выступить в роли преподавателя и провести занятие в формате технологии «Я – преподаватель».

Обучающиеся сами определяют формат проведения занятия, разрабатывают технологическую карту, осуществляют контроль активности одногруппников.

Создаётся устойчивая мотивация к обучению, стимулируется творческая и поисковая деятельность, развивает коммуникативные навыки и способность к согласованию действий с учётом позиций других.

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению:

- Историко-географическое описание России

- География населения: исторические, экономические, политические и демографические аспекты
- География хозяйства России: сельское хозяйство, промышленность, пути сообщения, города
- Деление по федеральным округам: особенности, основания, вызовы
- Разнообразие регионов и локаций России

**Дидактическая игра. Тема 4. Политическое устройство России (Конституционные принципы и разделение властей; Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы; Власть и легитимность в конституционном преломлении; Уровни и ветви власти; Планирование будущего: государственные стратегии и гражданское участие)**

#### **Дебаты по Теме 4.3. Власть и легитимность в конституционном преломлении**

Задачи занятия:

- Обобщить основные понятия темы
- Определить источник российской государственной власти исходя из положений российского законодательства
- Систематизировать формы волеизъявления российского народа

План:

Постановка задачи преподавателем и деление обучающихся на группы – 5 минут, мозговой штурм – 20 минут, командные дебаты – 40 минут, решение судей – 10 минут, рефлексия – 15 минут.

- Шаг 1. Учебная группа случайным образом разделяется на три группы: сторона утверждения, сторона отрицания и судейская коллегия.

- Шаг 2. Мозговой штурм перед занятием для координации и распределения аргументов стороны.

Структурирование своего аргумента по модели: заявление, объяснение, доказательство-вывод

- Шаг 3. Командные дебаты – формат «публичного форума». Каждый участник стороны произносит 1-минутную речь «за» или «против» темы

- Шаг 4. Решение судей – коллегия совещается и принимает решение простым большинством

- Шаг 5. Рефлексия – обратная связь от игроков, судей, преподавателя

Ключевые вопросы / темы к рассмотрению:

- Источники легитимности российской власти
- Формы волеизъявления российского народа
- Проблема политического абсентеизма

#### **Деловая игра по Теме 4.5. Планирование будущего: государственные стратегии и гражданское участие**

Задачи занятия:

- сформировать знание и понимание ключевых категорий по теме семинара;
- сформировать умение определять, формулировать и обосновывать национальные интересы и цели современной России;

- сформировать навыки презентации результатов исследований и аргументации собственной позиции;

- ознакомить с нормативно-правовой базой национальных проектов и государственных программ

Выступление модератора – 5 минут, выступление с презентацией – 10 минут, дебаты – 20 минут, рефлексия – 15 минут.

Сценарный план

- Шаг 1. Студенты делятся на несколько групп «министров», «журналистов» и модератор (1), получают от преподавателя задания: «министры» — презентация нацпроектов, «журналисты» - формулировка вопросов к министрам. Модератор организует и ведет мероприятие.

- Шаг 2. Проведение пресс-конференции, согласно плану. «Министры» выступают, «журналисты»

задают вопросы, модератор организует работу

- Шаг 3. Подведение итогов, рефлексия, перекрестное рецензирование, рейтингование.

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению:

- национальные цели и национальные интересы;
- национальный проект и государственная программа;
- стратегическое планирование;
- человеческий капитал;
- сбережение народа;
- точка роста;
- цифровая трансформация государственного управления

**Дидактическая игра. Тема 5. Вызовы будущего и развитие страны (Актуальные вызовы и проблемы развития России; Сценарии развития российской цивилизации; Россия и глобальные вызовы; Внутренние вызовы общественного развития; Образы будущего России; Ориентиры стратегического развития)**

#### **Дебаты по Теме 5.2. Сценарии развития российской цивилизации**

Задачи занятия:

- Рефлексия над лекционным материалом: ассоциативный ряд, вопрос/ответ.
- Изучение концептуально-нормативных документов;
- Анализ выступлений и публикаций первых лиц по вопросам стратегического развития.
- Формирование личностной сопричастности студента к проблемам стратегического развития России.

Методы и приемы обучения:

- Деление студентов на микрогруппы (защита/отрицание/судьи);
- Распределение ролей в рамках микрогрупп: спикеры, аналитики;
- Преподаватель – роль модератора дебатов; подводит итог дискуссии;
- Тема дебатов заранее (дома) прорабатывается студентами в формате решения кейса.

Формы и методы контроля:

Оценка публичных выступлений участников дебатов по критериям: содержание позиции; структурированность позиции; способ подачи материала.

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению:

- Какой будет Россия через 10, 20, 50, 100 лет?
- Каково место России в современном мире?
- Что необходимо сделать, чтобы сохранить и приумножить духовные ценности России?

### ***Деловая игра «Модель ООН» по Теме 5.3. Россия и глобальные вызовы***

Задачи занятия:

- Ознакомить студентов с основными подходами к реализации глобальных программ на уровне важнейших международных организаций.
- Обозначить интересы России в процессе разрешения ключевых проблем современного мира.
- Наметить возможные способы и средства реагирования на данные вызовы.

Ключевые вопросы/темы к рассмотрению:

Преподавателю предлагается для конкретного занятия выбрать вариант из списка:

1. Экологическая проблема (климатические изменения; ограничение выбросов парниковых газов; сокращение биоразнообразия; загрязнение Мирового океана);
2. Технологическая (предотвращение ядерной угрозы, контроль над ИИ, кибербезопасность, недопущение цифровой диктатуры);
3. Сырьевая (ресурсные) проблемы;
4. Демографическая проблема;
5. Проблема освоения космоса и борьба с его милитаризацией;
6. Проблема терроризма;
7. Проблема сохранения мирового культурного наследия

Описание занятия:

• Модель Организации Объединенных Наций – это деловая игра, в ходе которой имитируется работа различных структурных подразделений ООН. В ходе заседаний Модели участники выступают в роли делегаций стран-членов ООН и обсуждают вопросы международной проблематики, стоящие на повестке дня.

• «Модель ООН» развивает способность принимать грамотные и последовательные решения, успешно разрешать конфликты, аналитически мыслить, работать в команде.

• Рекомендации по выбору стран-участниц:

- должны быть представлены страны из различных макрорегионов;
- нежелательно участие «великих держав», лидеров своих макрорегионов;
- не допускается «делегации» от России, поскольку это даёт изначальное преимущество в подготовке, а также учитывая эмоциональную сопричастность аудитории),
- при этом у студентов должна быть возможность найти достаточный объем материала для обоснования позиции делегации конкретной страны.

Сценарный план

Шаг 1. Постановка задачи и работа в группах

Студенты делятся на несколько малых групп, количество групп определяется количеством студентов и количеством ролей.

Шаг 2. Работа в группах

- Малые группы занимают определенное пространство, удобное для обсуждения на уровне группы. В группе определяются спикер, оппоненты, эксперты.
- Спикер выполняет функционал участников, их роли, организует обсуждение на уровне группы, формулирует общее мнение малой группы.
- Оппонент внимательно слушает предлагаемые позиции во время дискуссии и формулирует вопросы по предлагаемой информации.
- Эксперт формирует оценочное суждение по предлагаемой позиции своей малой группы и сравнивает с предлагаемыми позициями других групп.

• Каждая малая группа обсуждает творческое задание в течение отведенного времени. Задача данного этапа – сформулировать групповую позицию по творческому заданию.

#### Шаг 3. Проведение

- Групповая работа над заданием, межгрупповая дискуссия, защита результатов, работа экспертов.
- Заслушиваются суждения, предлагаемые каждой малой группой по творческому заданию, с учетом предложенной роли.
- После каждого суждения оппоненты задают вопросы, выслушиваются ответы авторов предлагаемых позиций.
- В завершении формулируется общее мнение, выражающее совместную позицию по творческому заданию.

#### Шаг 4. Анализ и обобщение

- Выводы из игры, анализ результатов, рефлексия, оценка и самооценка, обобщение, рекомендации.
- Эксперты предлагают оценочные суждения по высказанным путям решения предлагаемых творческих заданий осуществляют сравнительный анализ предложенного пути решения с решениями других малых групп.
- Преподаватель дает оценочное суждение по работе малых групп и решению творческих заданий с учетом предложенных ролей и эффективности предложенных путей решения.
- Возможна организация голосования всех участников, которые имеют право путём тайного голосования выставить определённое количество баллов любой команде, за исключением своей.

#### ***Дебаты по Теме 5.6. Ориентиры стратегического развития***

Задачи занятия:

- Рефлексия над лекционным материалом: ассоциативный ряд, вопрос/ответ.
- Изучение концептуально-нормативных документов;
- Анализ выступлений и публикаций первых лиц по вопросам стратегического развития.
- Формирование личностной сопричастности студента к проблемам стратегического развития России.
- Смоделировать личностный социальный портрет через 10 лет в контексте реализации целей и задач стратегического развития страны.

Дебаты – четко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами.

Методы и приемы обучения:

- Деление студентов на микрогруппы (защита/отрицание/судьи);
- Распределение ролей в рамках микрогрупп: спикеры, аналитики;
- Преподаватель – роль модератора дебатов; подводит итог дискуссии;
- Тема дебатов заранее (дома) прорабатывается студентами в формате решения кейса.

Формы и методы контроля:

Оценка публичных выступлений участников дебатов по критериям: содержание позиции; структурированность позиции; способ подачи материала.

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению:

- Какие вызовы для России беспокоят лично Вас?
- Выделить ключевые цели и задачи стратегического развития страны на основе рекомендованных источников.
- Российская ценностная платформа – образ, направленный в прошлое или в будущее?

***Дискуссия. Тема 1. Что такое Россия (Современная Россия: цифры и факты, достижения и герои; Многообразие российских регионов; Испытания и победы России; Герои страны, герои народа)***

#### ***Групповая дискуссия по теме: по Теме 1.3. Испытания и победы России***

Тема дискуссии: Распад/Развал Советского Союза

Задачи занятия:

- Определить последствия социально-экономической и политической трансформации 90-х годов

Описание занятия:

Проведение семинарского занятия, в ходе которых группа делится на две подгруппы, которые приводят аргументы в пользу одной из двух точек зрения: СССР распался по внутренним причинам или СССР развалился по внешним причинам.

Выделяется группа студентов, которые выступают в роли экспертов, которая оценивает доводы каждой из сторон.

Сценарный план

- Приветственное слово преподавателя, оглашение темы и регламента дискуссии
- Оглашение правил проведения дискуссии
- Объявление вопросов дискуссии
- Обмен аргументированными точками зрениями по модели аргумент-контраргумент. По ходу дискуссии преподаватель может коррелировать ход, вбрасывать провокационных или уточняющих вопросов
- Выступление группы экспертов

- Рефлексия

### ***Групповая дискуссия по Теме 1.4. Герои страны, герои народа***

Задачи занятия:

- Дать понятие «героя», определить критерии выбора героя
- Определить вклад героя в развитие России
- Дать представление обучающимся о выдающихся личностях России

Первый этап: Студенческая группа делится на 2 части (большие группы 10-15 человек). Есть критерии – в каждой группе выделяются 4 подгруппы. Дается задание и шаблон для презентации. Каждая подгруппа выбирает:

подгр. №1 - государственного или политического деятеля

подгр. №2 – деятеля науки;

подгр. №3 - деятеля культуры и образования

подгр. №4 - выбирают подвижника

Результатом работы в подгруппах становится 8 презентаций с 8 персоналиями

Второй этап: подгруппы собираются снова в 2 группы. Группа № 1 презентует своих героев, подвижников. А группа №2 оценивает и задает вопросы. И наоборот. Данное обсуждение проводится с модерацией преподавателя.

Третий этап: со всеми студентами предлагается обсудить вопросы, сформулированные преподавателем:

трудно ли быть героем?

зачем нужны герои?

готов ли ты стать героем, подвижником?

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению:

- Понятие «героя», критерии героизма, понятие «подвижничество»
- Государственные и политические деятели
- Выдающиеся личности в народном хозяйстве, науке и образовании
- Деятели культуры
- Образы служения и самопожертвования во имя Родины

***Дискуссия. Тема 2. Российское государство-цивилизация (Цивилизационный подход: возможности и ограничения; Философское осмысление России как цивилизации; Применимость и альтернативы цивилизационного подхода; Российская цивилизация в академическом дискурсе)***

### ***Групповая дискуссия по Теме 2.3. Применимость и альтернативы цивилизационного подхода***

Задачи занятия:

Сформулировать представление об основных подходах к историческому процессу.

Определить положительные и отрицательные характеристики каждого из подходов.

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению:

Основные подходы к рассмотрению исторического процесса.

Основоположники цивилизационного и формационного подходов.

Формационный подход: недостатки и достоинства.

Цивилизационный подход: достоинства и недостатки

### ***Групповая дискуссия по Теме 2.4. Российская цивилизация в академическом дискурсе***

Задачи занятия:

Раскрыть подходы к определению цивилизации зарубежными философами.

Осветить развитие цивилизационного подхода в отечественной науке на разных исторических этапах.

Сформировать представление о месте и роли российской цивилизации во всемирно-историческом процессе.

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению:

Зарубежная научная мысль: зарождение цивилизационного подхода.

Цивилизационный подход в работах русских мыслителей XIX – нач. XX века.

Цивилизационный подход в трудах ученых XX века.

Трансформация и развитие цивилизационного подхода в работах исследователей постсоветского периода

*Дискуссия. Тема 3. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации (Мировоззрение и идентичность; Мировоззренческие принципы (константы) российской цивилизации; Ценностные вызовы современной политики; Концепт мировоззрения в социальных науках; Системная модель мировоззрения; Ценности российской цивилизации; Мировоззрение и государство)*

### **Групповая дискуссия по Теме 3.3. Ценностные вызовы современной политики**

Задачи занятия:

- Сформировать у обучающихся представление о взаимосвязи между ценностными установками российского общества и политическими процессами, происходящими в России.
- Убедить в необходимости обосновывать собственную ценностную и политическую позицию.
- Развить навыки аргументации, поиска информации в научной литературе и интернете, умение отстаивать собственную точку зрения с опорой на философские теории и данные социально-гуманитарных наук.

Ключевые вопросы / темы к рассмотрению:

- Что такое ценность, какие есть виды ценностей?
- Какие есть этические (моральные) ценности?
- В чем разница между ценностью и добродетелью?
- В чем разница между моральными и политическими ценностями?
- Как взаимосвязаны моральные и политические ценности?
- Какие моральные и политические ценности характеризуют российское общество?
- Что такое гражданская добродетель?
- Должно ли государство защищать какие-либо ценности? Как оно может это делать?
- Какие ценности защищает современное российское государство?

Дискуссия предполагает организацию коллективного обсуждения нравственных и политических проблем, которые не имеют общепринятого, однозначного решения. В процессе обсуждения участники высказывают различные суждения, точки зрения, дают оценки тех или иных событий, проблем. Важной особенностью обсуждения является строгое соблюдение заранее принятого регламента и темы. Формат способствует отработке у студента навыка обозначения и аргументации своей позиции.

Важно обеспечить обучающихся формой обратной связи для дальнейшей корректировки курса обучения и учета проблем, возникающих перед студентами при освоении материала раздела.

Обратная связь позволит обеспечить большую вовлеченность студентов в процесс обучения.

Этапы:

1. Преподаватель формулирует тему и задачи семинарского занятия. Устанавливается взаимосвязь между материалами прослушанной лекции по соответствующей теме и задачами семинарского занятия. Цель данного этапа — актуализировать знания студентов и мотивировать их к обсуждению.

2. Дискуссия (преподаватель – студент, студент-студент) – 30 мин.

Примеры вопросов: В чем отличие моральных ценностей от других социальных регуляторов? Какие политические ценности вы можете назвать? Как вы думаете, какие ценности важны для российского общества?

Результатом дискуссии должно быть утверждение следующих примерных тезисов:

- Ценности бывают финальными и инструментальными.
- Моральные ценности позволяют нам оценивать людей и их поступки через категории добра и зла.
- Моральные ценности являются важным фактором социальной регуляции.
- Политические ценности производны от моральных.
- Политические ценности зависят от идеологических предпочтений человека, его культурной и гражданской принадлежности.
- Существуют ценности, характерные именно для российского общества (пентабазис).
- Среди политических ценностей отдельно выделяются гражданские ценности.

В процессе дискуссии студенты высказываются, приводят аргументы, стараются, чтобы остальные прислушались к их точке зрения. В качестве результата дискуссии рекомендуется предложить студентам составить блок-схему, отображающую связь обсуждаемых понятий (ценность, мораль, гражданские ценности и т.д.) или глоссарий.

3. Анализ текста – 30 мин. На данном этапе студенты знакомятся с текстом указа Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». Они выделяют его основные тезисы и определения. После этого студентам предлагается обсудить, какие причины побудили государство издать указ, в чем его важность, какую задачу решает данный документ. Анализ может производиться как индивидуально, так и в небольших группах. Результатом может быть как устный, так и письменный ответ на усмотрение преподавателя.

4. Выводы. Рефлексия. Домашнее задание – 15 мин. Преподаватель предлагает подвести итог дискуссии. Домашнее задание: поиск информации о законах или постановлениях, схожих с Указом Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809, имеющихся в других странах. Предлагается письменно сравнить подобные указы (например, в формате таблицы или презентации). Студенты оценивают ход семинарского занятия и качество своей работы. Рефлексия может

осуществляться либо письменно, либо в формате теста в системе LMS. На этапе рефлексии необходимо в обязательном порядке предоставлять форму обратной связи и объяснить, для чего она нужна.

### ***Групповая дискуссия по Теме 3.4. Концепт мировоззрения в социальных науках***

Задача занятия

- обсудить основные концепции мировоззрения в социальных науках

Сценарный план (кратко)

- Предварительно студенты знакомятся с содержанием мировоззренческих концепций в социальных науках.
- Студенты разбиваются на группы, анализируют изученные концепции и выделяют ключевые ценности – 20 мин.
- Обсуждают содержание, преимущества и недостатки концепций – 20 мин.
- Готовят презентацию с результатами проведенного анализа – 20 мин.
- Преподаватель задает уточняющие и корректирующие вопросы, студенты также задают друг другу вопросы и комментируют ответы – 20 мин.

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению

- социальное конструктивистское мировоззрение
- рационалистическое мировоззрение
- постмодернистское мировоззрение
- критическое мировоззрение

### ***Групповая дискуссия по Теме 3.5. Системная модель мировоззрения***

Задача занятия

- обсудить основные концепции мировоззрения в социальных науках

Сценарный план (кратко)

- Предварительно студенты знакомятся с содержанием мировоззренческих концепций в социальных науках.
- Студенты разбиваются на группы, анализируют изученные концепции и выделяют ключевые ценности – 20 мин.
- Обсуждают содержание, преимущества и недостатки концепций – 20 мин.
- Готовят презентацию с результатами проведенного анализа – 20 мин.
- Преподаватель задает уточняющие и корректирующие вопросы, студенты также задают друг другу вопросы и комментируют ответы – 20 мин.

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению

- компоненты мировоззрения
- содержание основных мировоззренческих концепций в социальных науках
- системная модель мировоззрения России, ее содержание

### ***Групповая дискуссия по Теме 3.6. Ценности российской цивилизации***

Задачи занятия

- выявить и классифицировать основные ценности российской цивилизации в советский и постсоветский периоды
- проследить трансформацию традиционных российских ценностей на материале визуальных источников

Сценарный план (кратко)

- Предварительно студенты знакомятся с содержанием 10 фильмов трех периодов (советское кино, 90-е годы, современное кино России). Готовят списки фильмов.
- Студенты разбиваются на группы, анализируют просмотренный видеоматериал и выделяют ключевые ценности – 20 мин.
- Обсуждают ценности и способы их демонстрации в кино – 20 мин.
- Готовят презентацию с результатами проведенного анализа – 20 мин.
- Преподаватель задает уточняющие и корректирующие вопросы, студенты также задают друг другу вопросы и комментируют ответы – 20 мин.

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению

- ценности советского периода истории
- трансформация ценностей в 1990-е гг.
- ценностные тренды современного российского общества

### ***Групповая дискуссия по Теме 3.7. Мировоззрение и государство***

Сценарный план (кратко)

- Предварительно студенты знакомятся с содержанием мировоззренческих концепций в социальных науках.
- Студенты разбиваются на группы, анализируют изученные концепции и выделяют ключевые ценности – 20 мин.
- Обсуждают содержание, преимущества и недостатки концепций – 20 мин.
- Готовят презентацию с результатами проведенного анализа – 20 мин.
- Преподаватель задает уточняющие и корректирующие вопросы, студенты также задают друг другу вопросы и комментируют ответы – 20 мин.

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению

- государственное мировоззрение
- влияние государства на мировоззрение людей
- цель государственного мировоззрения и цель государственной истории России в прошлом
- цель государственного мировоззрения и цель государственной истории России в настоящем и будущем

**Дискуссия. Тема 4. Политическое устройство России (Конституционные принципы и разделение властей; Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы; Власть и легитимность в конституционном преломлении; Уровни и ветви власти; Планирование будущего: государственные стратегии и гражданское участие)**

#### **Групповая дискуссия по Теме 4.4. Уровни и ветви власти**

Задачи занятия:

- Рассмотреть уровни власти в Российской Федерации
- Изучить принцип разделения властей на уровне Российской Федерации, субъектов федерации
- Исследовать вопросы организации местного самоуправления в РФ

Сценарный план

Продолжительность занятия – 1 час 30 минут. Формирование групп и постановка задач – 10 минут, обсуждение законопроектов – 30 минут, презентация результатов обсуждения – 30 минут, обсуждение итогов – 20 минут

- Шаг 1. Формирование преподавателям малых групп (4 группы)
- Шаг 2. Постановка преподавателем задач
- Шаг 3. Обсуждение законопроектов внутри малых групп
- Шаг 4. Презентация результатов обсуждения представителями групп
- Шаг 5. Обсуждение и подведение итогов

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению:

- Организация ЕСПВ. Принцип разделения властей
- Организация государственной власти на федеральном уровне
- Организация государственной власти субъектов РФ
- Организация МСУ в РФ

**Дискуссия. Тема 5. Вызовы будущего и развитие страны (Актуальные вызовы и проблемы развития России; Сценарии развития российской цивилизации; Россия и глобальные вызовы; Внутренние вызовы общественного развития; Образы будущего России; Ориентиры стратегического развития)**

#### **Групповая дискуссия по Теме 5.5. Образы будущего России**

Задачи занятия:

- Овладение умениями и навыками постановки и решения интеллектуальных проблем и задач;
- Развитие навыка аргументации и формулирования собственной позиции по теме семинарского занятия;
- Формирование навыка работы в команде.

Присутствующие на семинарском занятии разбиваются на малые группы, обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия.

Метод тренирует навык обозначения своей позиции и аргументации.

Ключевые вопросы/ темы к рассмотрению:

- Определение культурного кода России;
- Гуманизм: человек как главная ценность общества;
- Экономика и развитие наукоёмких отраслей промышленности;
- Цифровая демократия будущего: доминанты развития;
- Эволюция политико-правовой системы России;
- Место России в полицентричном мире.

**Доклад-презентация и дискуссия. Тема 5. Вызовы будущего и развитие страны (Актуальные вызовы и проблемы развития России; Сценарии развития российской цивилизации; Россия и глобальные вызовы; Внутренние вызовы)**



**Проектная работа по Теме 5.4. Внутренние вызовы общественного развития**

Задачи:

- Обеспечить ценностное восприятие внутренних вызовов для развития российского общества.
- Способствовать формированию готовности обучающихся к участию в разрешении проблем, угрожающих российской государственности.

Ключевые вопросы/темы к рассмотрению:

Преподавателю предлагается для конкретного занятия выбрать вариант из списка:

1. Технологические проблематика (обеспечение технологического суверенитета РФ, развитие наукоёмких производств, информационная безопасность, цифровое равенство и цифровая гигиена);
2. Социально-экономическая проблематика (преодоление проблемы бедности, предотвращение «вымывания» среднего класса и роста экономической дифференциации между экономической верхушкой и народными массами, обеспечение достойного уровня жизни людей)
3. Культурная проблематика (сохранение национально-культурной идентичности разных народов, предотвращение прерывания связи поколений, сохранение культурного наследия, поддержание традиционных ценностей);
4. Проблематика безопасности (снижение уровня преступности, инструменты формирования антикоррупционной культуры, борьба с терроризмом);
5. Демографическая проблематика (стимулирование рождаемости и поддержка многодетных семей, формирование эффективной системы здравоохранения, пропаганда здорового образа жизни, снижение смертности).

Сценарный план (кратко):

- типология проекта (исследовательский/поисковый/творческий/игровой/практико-ориентированный/информационный);
- выбор темы проекта;
- формулировка задач и определение необходимости;
- обсуждение вариантов, выбор средств;
- осмысление хода деятельности, распределение обязанностей;
- генерация идей;
- оформление проекта;
- предварительные идеи;
- выбор лучшей идеи;
- выполнение;
- результаты (выводы);
- представление или отчёт;
- защита проекта;
- ответы на вопросы;
- обратная связь;
- оценка и рейтингование проектов.

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

**Задания 1 типа**

1. Современная Россия: ключевые социально-экономические параметры.
2. Российский федерализм
3. Цивилизационный подход в социальных науках
4. Государство-нация и государство-цивилизация: общее и особенное
5. Государство, власть, легитимность: понятия и определения.
6. Ценностные принципы российской цивилизации: подходы и идеи.
7. Исторические особенности формирования российской цивилизации.
8. Роль и миссия России в представлении отечественных мыслителей (П.Я. Чаадаев, Н.Я. Данилевский, В.Л. Цымбурский).
9. Мировоззрение как феномен.
10. Современные теории идентичности.
11. Системная модель мировоззрения («человек-семья-общество-государство-страна»).
12. Основы конституционного строя России.
13. Основные ветви и уровни публичной власти в современной России.
14. Традиционные духовно-нравственные ценности.

15. Основы российской внешней политики (на материалах Концепции внешней политики и Стратегии национальной безопасности).
16. Россия и глобальные вызовы.
17. Какие достижения и герои современной России можно назвать значимыми?
18. Как цивилизационный подход влияет на понимание особенностей и потенциалов России?
19. Как философское осмысление России как цивилизации помогает понять ее роль в мировом контексте?
20. Как мировоззрение и идентичность соотносятся с формированием российской цивилизации?
21. Какие мировоззренческие принципы можно назвать константами российской цивилизации?
22. Какие конституционные принципы обеспечивают разделение властей в России?
23. Как национальные проекты и государственные программы связаны со стратегическим планированием развития России?
24. Какие актуальные вызовы и проблемы стоят перед развитием России в настоящее время?
25. Какие сценарии развития российской цивилизации могут быть рассмотрены?

### **Задания 2 типа**

1. Проанализируйте ключевые особенности современной России, которые определяют многоукладность её культуры. Объясните, как они влияют на разнообразие общественных отношений.
2. Объясните, что такое цивилизационный подход и раскройте его роль в социально-политических исследованиях. Сравните его с теорией национализма, социальным конструкционизмом и формационным подходом.
3. Проведите сравнительный анализ концепций «национального государства», «государства-нации» и «государства-цивилизации». Какие особенности и отличительные черты их характеризуют?
4. Проанализируйте цивилизационные проекты современности и объясните, как они связаны с цивилизационным генезисом. Рассмотрите роль гражданской идентичности, государственного патриотизма и политики памяти.
5. На примере выдающегося мыслителя, чьи идеи влияют на цивилизационное развитие России, проанализируйте, как его концепции способствуют формированию новых конфигураций общественной морали и ценностей.
6. Рассмотрите взаимодействие, партнёрство и соперничество между различными цивилизациями. Проанализируйте, как глобализация влияет на цивилизационные проекты.
7. Проведите сравнительный анализ особенностей и отличительных черт российского мировоззрения на основе достоверных социологических и политических исследований.
8. Проанализируйте, какие преимущества и недостатки имеет современное российское мировоззрение с точки зрения развития общества и отношений с другими странами.
9. Рассмотрите альтернативные предложения и подходы к решению проблем развития российской цивилизации, основываясь на существующих механизмах решения такого рода сложностей.
10. Проанализируйте роль актуальной системной модели мировоззрения в развитии российской цивилизации. В чём заключаются её основные принципы?
11. Проанализируйте влияние коммуникационного аспекта мировоззрения на восприятие и взаимодействие с другими культурами и цивилизациями.
12. Рассмотрите смысловые искажения, возникающие в процессе цивилизационной коммуникации. Проведите сравнительный анализ методов их преодоления.
13. Проанализируйте роль государственных и политических структур в формировании и поддержании мировоззренческих ценностей.
14. Раскройте понятия и категории, которые являются основными в категориально-понятийном аппарате общественных наук, исследующих государство и его структуру. Проведите сравнительный анализ концепций политических систем и режимов.
15. Проанализируйте сильные и слабые стороны глобального «мейнстрима» социальных наук на примере российских научных школ.
16. Раскройте основы актуальной государственно-политической организации российского общества. Охарактеризуйте матричный характер российской политики.
17. Рассмотрите политический аспект президентства, его полномочия. Проведите анализ исторических корней и социологического значения института.
18. Какие государственные программы реализуются в России? Проведите анализ приоритетов долгосрочного развития страны.
19. Какие вызовы стоят перед Россией сегодня? Проанализируйте возможность внесения изменений в курс развития страны, которые, по Вашему мнению, помогут успешно преодолеть их.
20. Проведите сравнительный анализ существующих концепций преодоления политических вызовов современности. Рассмотрите глобальные проблемы естественного и техногенного характера.
21. Проанализируйте роль передовых национальных предприятий в преодолении проблем, стоящих перед Россией.
22. Рассмотрите последовательную схему ценностно-ориентированного движения, включающую стабильность, миссию, ответственность и справедливость. Проведите сравнительный анализ сценариев развития России. Дайте каждому свою оценку.
23. Оцените миссию, которую выполняет Россия в защите национальных интересов и развитии цивилизации. В чём заключается роль стабильности в развитии российской политической системы?
24. Оцените текущие усовершенствования в области развития гражданской идентичности и активизации политической жизни в стране. Как повышение ответственности и укрепление чувства справедливости становятся ключевыми

стратегическими задачами для России?

25. На примере конкретной персоны из области науки, культуры или искусства раскройте и оцените значимость её деятельности и влияние на развитие российского общества.

### ***Задания 3 типа***

1. На основании пройденного материала определите причины построения российской государственности на федеративных началах. На сколько, по Вашему мнению, федеративная форма устройства подходит современной России? Какие, на Ваш взгляд, формальные и неформальные причины послужили принятию решения об отказе от унитарной формы (Российская империя).

2. Какие возможности и трудности влечет за собой географическое / этническое / религиозное (на выбор) многообразие России?

3. С чем связана возросшая популярность цивилизационного подхода? Как соотносятся крайние степени либерализма с цивилизационизмом?

4. Рассмотрите кейс исламской революции в Иране с точки зрения цивилизационного подхода.

5. Определите «краеугольные камни» российской идентичности. В чем заключается ее эклектичность? (Со ссылкой на 125-ФЗ "О свободе совести и религиозных объединениях").

6. Определите особенности политической доктрины России на основании ее ценностных ориентиров и цивилизационного подхода в целом.

7. Определите возможность существования государства в условиях отсутствия официальной идеологии. Какой исторический опыт имеет Россия с точки зрения государственных инициатив в области мировоззрения?

8. Определите особенности института президента в Российской Федерации с точки зрения политической культуры. Какая институция или явление, по Вашему мнению, отражает особенности цивилизационной парадигмы развития.

9. С какими вызовами, по Вашему мнению, предстоит столкнуться России в ближайшем будущем (на основании теории «столкновения цивилизаций»).

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Цифровая трансформация**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Цифровая трансформация» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки.

Изучение дисциплины «Цифровая трансформация» ориентировано на обучение основам технологий цифровых трансформации бизнеса и государства, с раскрытием проблемной области цифровых платформ, сквозных технологий, управления проектами цифровой трансформации. Также дисциплина развивает ряд компетенций, позволяющих обучающимся получить представления по использованию российских программных продуктов в стратегиях цифровой трансформации российских предприятий.

### Цели изучения дисциплины:

**Цель изучения дисциплины** - формирование теоретических и практических знаний, необходимых для профессиональной деятельности в условиях цифровой трансформации экономики и общества.

### Задачи изучения дисциплины:

- сформировать знания о базовых понятиях цифровой трансформации, сквозных технологиях и стратегиях цифровой трансформации в различных сферах;
- сформировать умения анализировать экосистемы организаций и стратегии цифровой трансформации;
- сформировать практический опыт использования российского программного обеспечения, применяемых в дорожных картах стратегий цифровой трансформации российских компаний.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                               | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                            | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                    |                                                                                            |                                                                                                                                   | Формы образовательной деятельности |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Должен знать                                                                               | Должен уметь                                                                               | Имеет практический опыт                                                                                                           |                                    |
| Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1            | УК-1.1. Использует различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей в цифровой среде.                                                                                                                                                                   | УК-1.1.1.1. Цифровые сервисы для взаимодействия с другими людьми для решения учебных задач | УК-1.1.2.1. Цифровые сервисы для взаимодействия с другими людьми для решения учебных задач | УК-1.1.3.1. Использование цифровых сервисов и программных продуктов для взаимодействия с другими людьми для решения учебных задач | Реферат<br>Лабораторный практикум  |
|                                                                                                                                |                 | УК-1.3. Генерирует новые идеи для решения задач цифровой экономики, абстрагируется от стандартных моделей: перестраивает сложившиеся способы решения задач, выдвигает альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов.                                                          | УК-1.3.1.1. Методы анализа профессиональной информации                                     | УК-1.3.2.1. Использовать прикладное программное обеспечение для анализа информации         | УК-1.3.3.1. Анализа описаний цифровых платформ и экосистем                                                                        |                                    |
|                                                                                                                                |                 | УК-1.4. Находит источники информации и данные, воспринимает, анализирует, запоминает и передает информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с полученными из различных источников данными с целью эффективного использования полученной информации для решения задач. | УК-1.4.1.1. Цифровые сервисы для поиска профессиональной информации                        | УК-1.4.2.1. Использовать цифровые сервисы для поиска профессиональной информации           | УК-1.4.3.1. Использование цифровых сервисов и программных продуктов для поиска профессиональной информации                        |                                    |
|                                                                                                                                |                 | УК-1.5. Находит, критически оценивает информацию, ее достоверность, строит логические умозаключения на основании поступающих информации и данных.                                                                                                                                                               | УК-1.5.1.1. Источники профессиональной информации                                          | УК-1.5.2.1. Извлекать данные из источников информации                                      | УК-1.5.3.1. Использование цифровых сервисов и программных продуктов для поиска и преобразования информации                        |                                    |

|                                                                                              |       |                                                                                                                                      |                                                 |                                                        |                                                                   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|
| Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности | УК-10 | УК-10.1. Понимает базовые принципы функционирования экономики и экономического развития, цели формы участия государства в экономике. | УК-10.1.1.1. Предпосылки цифровой трансформации | УК-10.1.2.1. Выявлять тенденции цифровой трансформации | УК-10.1.3.1. Анализа стратегий цифровой трансформации организаций |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                           |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|-----------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                   | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                     |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Цифровая трансформация мира                         | 4        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 7           | Реферат / 15;                               |
| Цифровая трансформация бизнеса                      | 4        |                                                                           |                             |               |              |                    | 4               |          |            | 7           | Лабораторный практикум / 10;                |
| Сквозные технологии                                 | 7        |                                                                           |                             |               |              |                    | 4               |          |            | 7           | Лабораторный практикум / 10;                |
| Цифровая трансформация в контексте импортозамещения | 4        |                                                                           |                             |               |              |                    | 11              |          |            | 13          | Лабораторный практикум / 25;                |
| Всего в семестре, час                               | 19 из 19 |                                                                           |                             |               |              |                    | 19 из 19        |          |            | 34 из 34    | 100 (ТКУ+ПА)                                |
|                                                     |          | 0 из 0                                                                    |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Итоговый контроль                                   | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)      | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### *Цифровая трансформация мира*

Цифровизация, индустрия 4.0 и цифровая экономика, предпосылки цифровой трансформации. Государство как платформа

#### **Формы контроля:**

Реферат

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Государство как платформа

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet. Подготовка реферата

#### *Цифровая трансформация бизнеса*

Основные понятия и модель цифровой трансформации. Технологические тренды. Стратегические активы цифровой трансформации.

#### **Формы контроля:**

Лабораторный практикум

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Стратегические активы цифровой трансформации.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet. Подготовка к лабораторному практикуму, подготовка отчета по практикуму

### ***Сквозные технологии***

Искусственный интеллект. 5G. Интернет вещей. Квантовые технологии. Виртуальная и дополненная реальность.

### ***Формы контроля:***

Лабораторный практикум

### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Ит-инфраструктура

### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet. Подготовка к лабораторному практикуму, подготовка отчета по практикуму

### ***Цифровая трансформация в контексте импортозамещения***

Цифровая трансформация и импортозамещение технологий в организациях. Импортозамещение и развитие ИКТ в Российской Федерации. Перспективы и проблемы разработки и внедрения российского программно-аппаратного обеспечения.

### ***Формы контроля:***

Лабораторный практикум

### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Перспективы и проблемы разработки и внедрения российского программно-аппаратного обеспечения.

### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet. Подготовка к лабораторному практикуму, подготовка отчета по практикуму

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***Основная литература***

Архитектура предприятия и цифровая трансформация : учебное пособие / И. В. Ильин, А. А. Лепехин, А. Д. Борреманс [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2022. — 74 с. — ISBN 978-5-7422-7661-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128639.html>

### ***Дополнительная литература***

1. Грибанов, Ю. И. Цифровая трансформация бизнеса : учебное пособие / Ю. И. Грибанов, М. Н. Руденко. — 4-е изд. — Москва : Дашков и К, 2025. — 213 с. — ISBN 978-5-394-06037-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/144176.html>
2. Анисифоров, А. Б. Основы цифровой трансформации бизнеса : учебное пособие / А. Б. Анисифоров, О. В. Ростова, О. А. Балабнева. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-7422-8314-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142997.html>

### ***Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"***

1. Научная электронная библиотека «Киберленинка» <https://cyberleninka.ru/> Информационно-аналитический портал по компьютерной тематике <https://habr.com/ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: федеральный портал <http://school-collection.edu.ru/catalog/> Официальный сайт «Сбер» и экосистема сервисов <https://www.sber.ru> Портал «Открытое образование» <https://openedu.ru/> Экосистемы: подходы к регулированию: доклад для общественных консультаций. Апрель 2021 г. Банк России [https://cbr.ru/Content/Document/File/119960/Consultation\\_Paper\\_02042021.pdf](https://cbr.ru/Content/Document/File/119960/Consultation_Paper_02042021.pdf)

### ***Материально-техническая база***

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### ***Лицензионное программное обеспечение***

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинотом (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта.

### ***Оценочные средства:***

Зачёт

### ***Процедура оценивания:***

Зачёт представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:

Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;



Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-30 баллов

Задание 2: 0-30 баллов

Задание 3: 0-40 баллов

«Зачтено»

– 90–100 – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

– 70–89 – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

– 50–69 – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично.

«Не зачтено»

– менее 50 – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены

### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### ***Реферат. Цифровая трансформация мира***

##### **Примерные темы рефератов:**

1. Источники больших данных
2. Алгоритмы поиска и искусственный интеллект
3. Методы извлечения, представления и обработки знаний.
4. Интеллектуальный анализ данных.
5. Машинная обработка естественного языка.
6. Роботизация
7. Машинное обучение.
8. Искусственные нейронные сети.
9. Экспертные системы.
10. Квантовые технологии
11. Искусственный интеллект и информационная безопасность
12. 3D-печать
13. Блокчейн
14. Умное производство
15. Интернет вещей
16. Промышленный интернет
17. Робототехника
18. Голосовые помощники
19. Государственные цифровые платформы
20. Компетенции цифровой экономики

#### ***Лабораторный практикум. Цифровая трансформация бизнеса***

##### ***Цифровая трансформация Росстата***

Проанализируйте материал на сайтах:

1. <https://habr.com/ru/article/519100/>><https://habr.com/ru/article/519100/>

2. <https://d-russia.ru/novyyj-proekt-strategii-rosstata-deklariruet-perehod-ot-golyh-cifr-k-analizu-dannyh-glava-vedomstva.html>><https://d-russia.ru/novyyj-proekt-strategii-rosstata-deklariruet-perehod-ot-golyh-cifr-k-analizu-dannyh-glava-vedomstva.html>

3. <https://rosstat.gov.ru/strategy>><https://rosstat.gov.ru/strategy>

4. <https://www.tadviser.ru/index.php/Проект>><https://www.tadviser.ru/index.php/Проект>:  
Росстат\_(Цифровая\_аналитическая\_платформа)

Задания:

1. Оцените степень и проблемы использования Big Data в российских ИТ на основе опроса Ассоциации больших данных (АБД). Какие преграды существуют для использования Big Data в малых организациях малого и среднего бизнес (МСП)? (1)

2. Выясните, в чем заключается переход Росстата в рамках стратегии до 2024 г. (2,4,5). Какие возможности обеспечивает использование технологии big data при проведении переписи населения?

### **Лабораторный практикум. Сквозные технологии**

#### **«Экосистема СБЕР»**

Изучите материал на сайтах:

1. <https://www.sber.ru/>><https://www.sber.ru>

2. [https://www.tadviser.ru/index.php/Статья:Экосистема\\_Сбербанка](https://www.tadviser.ru/index.php/Статья:Экосистема_Сбербанка)><https://www.tadviser.ru/index.php/>

Статья:Экосистема\_Сбербанка

3.

<https://www.rbc.ru/business/01/05/2021/608c29a49a7947e2aed7b9fe>><https://www.rbc.ru/business/01/05/2021/608c29a49a7947e2aed7b9fe>

Задания:

1. Изучите, какие сервисы входят в экосистему Сбера.
2. Выявите и определите основные партнерские связи, группы бизнес-системы, дайте характеристику партнерских организаций.
3. Установите связь финансовых потоков внутри бизнес-системы, логику и цель финансовых потоков.
4. Обозначьте стиль финансового поведения потребителей цифровых услуг и виртуальных продуктов.
5. Изучите кадровую политику партнеров экосистемы, влияние цифровой среды на компетенции трудовых ресурсов.
6. Изучите источники финансирования развития бизнес-системы, резервы роста бизнеса.
7. Определите основные риски бизнеса цифровой экосистемы, классифицируйте их.
8. Определите степень устойчивости экосистемы Сбера.
9. Оцените результативность экосистемы Сбера.

### **Лабораторный практикум. Цифровая трансформация в контексте импортозамещения**

#### **Российские операционные системы. Базовые сведения, особенности и источники дистрибутива, графическое окружение**

Целью работы является изучение базовых сведений о российской операционной системе Альт Образование 10.

Порядок выполнения работы

- 1) зарегистрироваться на образовательной платформе <https://kurs.basealt.ru/my/> и записаться на курс Альт Образование 10 по ссылке <https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89>><https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89>
- 2) изучить базовые сведения об операционной системе, особенности и источники дистрибутива
- 3) изучить графическое окружение
- 4) пройти мини-тест по ссылке <https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89>><https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89> по теме «Компания Базальт СПО и Альт Образование 10: базовые сведения. Графическое окружение ОС Альт Образование 10»

#### **Лабораторный практикум № 4. Российские операционные системы. Начало работы и интерфейс Альт Образование 10**

Целью работы является изучение старта и интерфейса российской операционной системы Альт Образование.

Порядок выполнения работы

- 1) изучить процедуры запуска операционной системы, переключения пользователей
- 2) изучить элементы рабочего стола
- 3) изучить работу с окнами приложений и пользовательские настройки
- 4) пройти мини-тест по ссылке <https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89>><https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89> по теме «Начало работы и интерфейс Альт Образование 10 (рабочий стол)»

#### **Лабораторный практикум № 5. Российские операционные системы. Файлы и файловые операции в Альт Образование 10**

Целью работы является изучение файловых операций в российской операционной системе Альт Образование.

Порядок выполнения работы

- 1) изучить файловый менеджер «Thunar» Лекция
- 2) изучить стандарт организации дерева каталогов в ОС Альт Лекция
- 3) изучить работу с каталогами, файлами «Корзиной»
- 4) пройти мини-тест по ссылке <https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89>><https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89> по теме «Файлы и файловые операции»
- 5) изучить Браузер Chromium
- 6) изучить Почтовый клиент Mozilla Thunderbird
- 7) изучить Клиент служб обмена мгновенными сообщениями
- 8) пройти мини-тест по теме «Интернет-приложения в составе Альт Образование» по ссылке <https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89>><https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89>

### **Лабораторный практикум № 6. Российские операционные системы. Стандартные и системные приложения в Альт Образование 10**

Целью работы является изучение стандартных и системных приложений в российской операционной системе Альт Образование.

Порядок выполнения работы – изучить:

1. Программу просмотра изображений «Ristretto»
2. Текстовый редактор Mousepad
3. Калькулятор
4. Менеджер архивов
5. Просмотрщик pdf и djvu-документов
6. Создание снимков экрана
7. Средства поиска
8. Воспроизведение аудио и видео файлов
9. Системный монитор
10. Терминал среды XFCE
11. Пройти Мини-тест по теме «Стандартные и системные приложения для ежедневной работы» по ссылке <https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89>><https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89>

### **Лабораторный практикум № 7. Российские операционные системы. Офисные приложения в Альт Образование 10**

Целью работы является изучение офисных приложений в российской операционной системе Альт Образование.

Порядок выполнения работы – изучить:

1. LibreOffice WriterЛекция
2. LibreOffice CalcЛекция
3. Пример таблицы с даннымиФайл
4. LibreOffice ImpressЛекция
5. LibreOffice DrawЛекция
6. LibreOffice BaseЛекция
7. Пример таблицы для базы данныхФайл Электронная таблица OpenDocument, 27.3Кбайт
8. LibreOffice MathЛекция
9. Выполнить Мини-тест по теме «Офисные приложения» по ссылке <https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89>><https://kurs.basealt.ru/course/view.php?id=89>

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

#### **Задания 1-го типа**

1. Какие системы обработки информации принято называть «системами искусственного интеллекта (СИИ)»?
2. Что такое «знания» и чем они отличаются от «данных»?
3. Назовите основные способы представления знаний в СИИ.
4. 5G и его влияние на бизнес стратегии телекоммуникационных компаний
5. Интернет вещей: становление и развитие
6. Квантовые технологии
7. Основные классы систем искусственного интеллекта.
8. Структура экспертной системы.
9. Технология создания экспертной системы.
10. Роль экспертов при создании экспертной системы.
11. Виртуальная реальность и дополненная реальность
12. Применение экспертных систем в финансово-экономической сфере.
13. Нейронная сеть. Основные понятия.
14. Блокчейн. Основные понятия
15. Робототехника
16. Роль инженеров по знаниям при создании экспертной системы.
17. Назовите предпосылки цифровой трансформации
18. Опишите концепцию государства как платформа
19. Приведите примеры цифровых сервисов, основанных на СИИ
20. Приведите примеры цифровых платформ
21. Перечислите основных российских разработчиков аппаратного обеспечения и их продукты.
22. Перечислите основных российских разработчиков прикладного программного обеспечения и их кейсы по внедрению.
23. Перечислите основных российских разработчиков операционных систем и их кейсы по внедрению.

24. Каким требованиям должны удовлетворять аппаратные средства для приобретения их государственными компаниями и ведомствами.

25. Перечислите операционные системы и их разработчиков, которые могут использоваться в российских госслужбах для работы с государственной тайной и информацией "особо секретно".

### **Задания 2-го типа**

Назовите основные методы извлечения, представления и обработки знаний. Обоснуйте ответ.

2. На какие типы подразделяются в настоящее время системы искусственного интеллекта, функционирующие на принципах новой информационной технологии? Обоснуйте ответ.

3. В чем состоит главное назначение инженерии знаний? Обоснуйте ответ.

4. С каким объектом изучения тесно связаны термины «интеллект» и «информатика»? Обоснуйте ответ.

5. Какими характерными особенностями обладают системы искусственного интеллекта? Обоснуйте ответ.

6. Как называется область информационной технологии, изучающая методы превращения знаний в объект обработки на компьютере? Обоснуйте ответ.

7. Как называется искусственная система, имитирующая решение человеком сложных задач в процессе его жизнедеятельности? Обоснуйте ответ.

8. Назовите примеры использования искусственного интеллекта в корпоративной среде. Обоснуйте ответ.

9. Назовите примеры использования искусственного интеллекта в образовательной среде. Обоснуйте ответ.

10. Назовите примеры использования искусственного интеллекта в государственных сервисах. Обоснуйте ответ.

11. Как развитие 5G может повлиять на рынок услуг и средств связи?

12. Как политика импортозамещения влияет на стратегии цифровой трансформации организаций малого и среднего бизнеса?

13. Как политика импортозамещения влияет на стратегии цифровой трансформации организаций крупного бизнеса?

14. Какие организации относятся к системообразующим?

15. Что относится к объектам критической информационной инфраструктуры?

16. Какие компетенции необходимы, для реализации проектов цифровой трансформации на предприятии?

17. Опишите понятие цифровое лидерство.

18. Как политика импортозамещения влияет на стратегии цифровой трансформации государственных структур?

19. Поясните термин государство как платформа.

20. Перечислите основные нормативно-правовые акты РФ, определяющие цифровую трансформацию государственного управления и их основные положения

21. Перечислите составляющие экосистемы государственных коммуникаций.

22. Какие информационные системы разрешается использовать в составе значимых объектов критической информационной инфраструктуры?

23. Перечислите основные нормативно-правовые акты РФ, определяющие объекты критической информационной инфраструктуры

24. Особенности кадровой политики при реализации стратегии цифровой трансформации предприятия

25. Как стратегия цифровой трансформации влияет на рынок труда?

### **Задания 3-го типа**

#### **Задание 1.**

Описать состав экосистемы Сбер

#### **Задание 2.**

Описать состав экосистемы МТС

#### **Задание № 3.**

Описать состав экосистемы «Госуслуги»

#### **Задание № 4.**

Представить пример дорожной карты цифровой трансформации системообразующего предприятия

#### **Задание № 5.**

Привести пример дорожной карты цифровой трансформации государственного предприятия или предприятия с государственным участием

#### **Задание № 6.**

Представить пример дорожной карты цифровой трансформации промышленного предприятия

#### **Задание № 7.**

Представить пример дорожной карты цифровой трансформации медицинского учреждения

#### **Задание № 8**

Представить пример дорожной карты цифровой трансформации образовательного учреждения

#### **Задание № 9.**

Представить пример дорожной карты цифровой трансформации транспортного предприятия

#### **Задание № 10.**

Представить пример дорожной карты цифровой трансформации образовательного учреждения

**Задание № 11.**

Опишите основные технологические этапы разработки экспертных систем: идентификацию, концептуализацию, формализацию, выполнение, тестирование, опытную эксплуатацию. Отобразите эти этапы в виде ряда технологических операций, используя графический онлайн-редактор.

**Задание № 12.**

Приведите пример использования интеллектуальных помощников как элемента цифровой трансформации бизнеса

**Задание № 13.**

Приведите пример использования искусственного интеллекта как элемента цифровой трансформации бизнеса

**Задание № 14.**

Приведите пример использования сквозных технологий в цифровой трансформации бизнеса

**Задание № 15.**

Приведите пример использования сквозных технологий в цифровой трансформации бизнеса

**Задание № 16.**

Приведите пример экономического эффекта от цифровой трансформации бизнеса

**Задание № 17.**

Приведите пример социального эффекта от цифровой трансформации бизнеса

**Задание № 18.**

Приведите известные вам примеры применения интеллектуальных систем в здравоохранении.

**Задание № 19.**

Приведите известные вам примеры применения интеллектуальных экспертных систем в области образования.

**Задание № 20.**

Опишите проблемы внедрения российского программного обеспечения на промышленных высокотехнологичных предприятиях.

**Задание № 21.**

Опишите проблемы внедрения российского программного обеспечения в образовательных организациях.

**Задание № 22.**

Опишите проблемы внедрения российского программного обеспечения в образовательных организациях.

**Задание № 23.**

Облачные технологии в стратегиях трансформации предприятий.

**Задание № 24.**

Опишите проблемы и перспективы интернета вещей.

**Задание № 25.**

Опишите проблемы внедрения промышленного интернета.

**Задания для проведения промежуточной аттестации в виде Зачета**

**Задания 1-го типа**

1. Какие системы обработки информации принято называть «системами искусственного интеллекта (СИИ)»?
2. Что такое «знания» и чем они отличаются от «данных»?
3. Назовите основные способы представления знаний в СИИ.
4. 5G и его влияние на бизнес стратегии телекоммуникационных компаний
5. Интернет вещей: становление и развитие
6. Квантовые технологии
7. Основные классы систем искусственного интеллекта.
8. Структура экспертной системы.
9. Технология создания экспертной системы.
10. Роль экспертов при создании экспертной системы.
11. Виртуальная реальность и дополненная реальность
12. Применение экспертных систем в финансово-экономической сфере.
13. Нейронная сеть. Основные понятия.
14. Блокчейн. Основные понятия
15. Робототехника
16. Роль инженеров по знаниям при создании экспертной системы.
17. Назовите предпосылки цифровой трансформации
18. Опишите концепцию государства как платформа
19. Приведите примеры цифровых сервисов, основанных на СИИ
20. Приведите примеры цифровых платформ
21. Перечислите основных российских разработчиков аппаратного обеспечения и их продукты.

22. Перечислите основных российских разработчиков прикладного программного обеспечения и их кейсы по внедрению.
23. Перечислите основных российских разработчиков операционных систем и их кейсы по внедрению.
24. Каким требованиям должны удовлетворять аппаратные средства для приобретения их государственными компаниями и ведомствами.
25. Перечислите операционные системы и их разработчиков, которые могут использоваться в российских госслужбах для работы с государственной тайной и информацией "особо секретно".

### **Задания 2-го типа**

- Назовите основные методы извлечения, представления и обработки знаний. Обоснуйте ответ.
2. На какие типы подразделяются в настоящее время системы искусственного интеллекта, функционирующие на принципах новой информационной технологии? Обоснуйте ответ.
  3. В чем состоит главное назначение инженерии знаний? Обоснуйте ответ.
  4. С каким объектом изучения тесно связаны термины «интеллект» и «информатика»? Обоснуйте ответ.
  5. Какими характерными особенностями обладают системы искусственного интеллекта? Обоснуйте ответ.
  6. Как называется область информационной технологии, изучающая методы превращения знаний в объект обработки на компьютере? Обоснуйте ответ.
  7. Как называется искусственная система, имитирующая решение человеком сложных задач в процессе его жизнедеятельности? Обоснуйте ответ.
  8. Назовите примеры использования искусственного интеллекта в корпоративной среде. Обоснуйте ответ.
  9. Назовите примеры использования искусственного интеллекта в образовательной среде. Обоснуйте ответ.
  10. Назовите примеры использования искусственного интеллекта в государственных сервисах. Обоснуйте ответ.
  11. Как развитие 5G может повлиять на рынок услуг и средств связи?
  12. Как политика импортозамещения влияет на стратегии цифровой трансформации организаций малого и среднего бизнеса?
  13. Как политика импортозамещения влияет на стратегии цифровой трансформации организаций крупного бизнеса?
  14. Какие организации относятся к системообразующим?
  15. Что относится к объектам критической информационной инфраструктуры?
  16. Какие компетенции необходимы, для реализации проектов цифровой трансформации на предприятии?
  17. Опишите понятие цифровое лидерство.
  18. Как политика импортозамещения влияет на стратегии цифровой трансформации государственных структур?
  19. Поясните термин государство как платформа.
  20. Перечислите основные нормативно-правовые акты РФ, определяющие цифровую трансформацию государственного управления и их основные положения
  21. Перечислите составляющие экосистемы государственных коммуникаций.
  22. Какие информационные системы разрешается использовать в составе значимых объектов критической информационной инфраструктуры?
  23. Перечислите основные нормативно-правовые акты РФ, определяющие объекты критической информационной инфраструктуры
  24. Особенности кадровой политики при реализации стратегии цифровой трансформации предприятия
  25. Как стратегия цифровой трансформации влияет на рынок труда?

### **Задания 3-го типа**

#### **Задание 1.**

Описать состав экосистемы Сбер

#### **Задание 2.**

Описать состав экосистемы МТС

#### **Задание № 3.**

Описать состав экосистемы «Госуслуги»

#### **Задание № 4.**

Представить пример дорожной карты цифровой трансформации системообразующего предприятия

#### **Задание № 5.**

Привести пример дорожной карты цифровой трансформации государственного предприятия или предприятия с государственным участием

#### **Задание № 6.**

Представить пример дорожной карты цифровой трансформации промышленного предприятия

#### **Задание № 7.**

Представить пример дорожной карты цифровой трансформации медицинского учреждения

#### **Задание № 8**

Представить пример дорожной карты цифровой трансформации образовательного учреждения

**Задание № 9.**

Представить пример дорожной карты цифровой трансформации транспортного предприятия

**Задание № 10.**

Представить пример дорожной карты цифровой трансформации образовательного учреждения

**Задание № 11.**

Опишите основные технологические этапы разработки экспертных систем: идентификацию, концептуализацию, формализацию, выполнение, тестирование, опытную эксплуатацию. Отобразите эти этапы в виде ряда технологических операций, используя графический онлайн-редактор.

**Задание № 12.**

Приведите пример использования интеллектуальных помощников как элемента цифровой трансформации бизнеса

**Задание № 13.**

Приведите пример использования искусственного интеллекта как элемента цифровой трансформации бизнеса

**Задание № 14.**

Приведите пример использования сквозных технологий в цифровой трансформации бизнеса

**Задание № 15.**

Приведите пример использования сквозных технологий в цифровой трансформации бизнеса

**Задание № 16.**

Приведите пример экономического эффекта от цифровой трансформации бизнеса

**Задание № 17.**

Приведите пример социального эффекта от цифровой трансформации бизнеса

**Задание № 18.**

Приведите известные вам примеры применения интеллектуальных систем в здравоохранении.

**Задание № 19.**

Приведите известные вам примеры применения интеллектуальных экспертных систем в области образования.

**Задание № 20.**

Опишите проблемы внедрения российского программного обеспечения на промышленных высокотехнологичных предприятиях.

**Задание № 21.**

Опишите проблемы внедрения российского программного обеспечения в образовательных организациях.

**Задание № 22.**

Опишите проблемы внедрения российского программного обеспечения в образовательных организациях.

**Задание № 23.**

Облачные технологии в стратегиях трансформации предприятий.

**Задание № 24.**

Опишите проблемы и перспективы интернета вещей.

**Задание № 25.**

Опишите проблемы внедрения промышленного интернета.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Правоведение**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**



## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Правоведение» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019.

Дисциплина «Правоведение» ориентирована на получение обучающимися системного представления о государственно-правовых явлениях, гражданском обществе и правовом государстве; повышение уровня их правового сознания и правовой культуры, позволит правильно применять законодательство для качественной организации профессиональной деятельности.

### Цели изучения дисциплины:

**Цель изучения дисциплины** – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения образовательной программы, в том числе усвоение основных особенностей правовой системы Российской Федерации, в том числе частноправового регулирования имущественных и связанных с ними личных неимущественных отношений, возникающих между юридически равными участниками правоотношений, а также особенности российского государства с точки зрения его устройства и функционирования.

### Задачи изучения дисциплины:

#### Задачи изучения дисциплины:

- изучить понятие права и государства;
- рассмотреть систему права;
- определить предмет и метод как общеправовые понятия;
- рассмотреть взаимосвязь правовых норм между собой;
- рассмотреть особенности норм права, свойственных для различных отраслей права;
- рассмотреть государственное устройство Российской Федерации в сравнении с другими государственными образованиями, существующими в настоящее время;
- выявить специфику норм права по сравнению с другими нормами, существующие в обществе (нормами морали и нравственности и т.д.);
- закрепление и систематизация полученных знаний;
- развитие правовой и политической культуры обучающихся;
- формирование культурно-ценностного отношения к праву, закону, социальным ценностям правового государства;
- выработка способностей к теоретическому анализу правовых ситуаций, навыков реализации своих прав в социальной сфере в широком правовом контексте;
- формирование практических навыков в применении законодательства РФ.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                           | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                        | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |                                   | Формы образовательной деятельности                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                            |                 |                                                                             | Должен знать                                                                                                                                                                                                                                                         | Должен уметь                                                                                                                                          | Имеет практический опыт           |                                                                               |
| 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            | УК-2.1. Реализует нормы права при решении задач в рамках поставленной цели. | УК-2.1.1.1. основы общей теории государства и права и основные положения конституционного, административного, уголовного, гражданского, предпринимательского, семейного, трудового, экологического, международного частного права, правовые основы защиты информации | УК-2.1.2.1. соблюдать, исполнять, использовать и применять нормы права для достижения поставленной цели и решения задач профессиональной деятельности | УК-2.1.3.1. применения норм права | Эссе<br>Практикум по решению задач<br>Практическое домашнее задание<br>Доклад |



## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Государство и его роль в жизни общества**

1. Государство и его основные признаки
2. Сущность, социальное назначение государства и его функции
3. Механизм государства. Понятие и виды государственных органов
4. Типология и форма государства

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Типология и форма государства

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

#### **Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

### **Тема 2. Общие положения о праве**

1. Право и правопонимание.
2. Норма права и институт права.
3. Отрасль права, система права, система законодательства.
4. Предмет права, метод права.
5. Функции права, принципы права.
6. Источник права, закон, нормотворчество.
7. Правоотношение.

#### **Формы контроля:**

Практикум по решению задач

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Правоотношение.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

#### **Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

### **Тема 3. Государство и право в их соотношении**

1. Единство и взаимодействие государства и права
2. Правовое государство
3. Значение законности и правопорядка в современном обществе
4. Правонарушение и юридическая ответственность: понятие и виды

#### **Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Правонарушение и юридическая ответственность: понятие и виды

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

**Тема 4. Государство и право в Российской Федерации**

1. Форма государственного правления. Форма Российского государства
2. Основные правовые системы современности. Российская правовая система
3. Система российского права. Отрасли права

**Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Система российского права. Отрасли права

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

**Тема 5. Основы конституционного права Российской Федерации**

1. Понятие, предмет, метод и источники конституционного права Российской Федерации.
2. Теоретические основы конституции. Конституция Российской Федерации.
3. Основы конституционного строя России
4. Конституционные принципы правового положения человека и гражданина в Российской Федерации. Гражданство Российской Федерации
5. Конституционные права, свободы и обязанности человека и гражданина в Российской Федерации
6. Федеративное устройство России
7. Избирательная система России
8. Конституционные основы правового статуса президента Российской Федерации.
9. Федеральное собрание — парламент Российской Федерации
10. Правительство Российской Федерации: понятие, состав и порядок формирования.
11. Конституционные основы судебной власти и прокурорского надзора в Российской Федерации.
12. Конституционные основы местного самоуправления в Российской Федерации

**Формы контроля:**

Доклад

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Конституционные основы местного самоуправления в Российской Федерации

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

**Тема 6. Основы административного права Российской Федерации**

1. Понятие, задачи и принципы административного права
2. Государственное управление и исполнительная власть.
3. Субъекты административного права.
4. Государственная служба и государственные служащие.

5. Административные правонарушения.
6. Административная ответственность

**Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Административная ответственность

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

**Тема 7. Основы уголовного права Российской Федерации**

1. Понятие, задачи и принципы уголовного права
2. Понятие преступления
3. Понятие уголовной ответственности
4. Уголовная ответственность за преступления в сфере экономической деятельности

**Формы контроля:**

Практикум по решению задач

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Уголовная ответственность за преступления в сфере экономической деятельности

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

**Тема 8. Правовые основы защиты информации**

1. Информация как объект правового регулирования.
2. Правые вопросы обеспечения информационной безопасности.
3. Правовое регулирование отношений по защите государственной тайны.
4. Правовое регулирование отношений, связанных с режимом коммерческой тайны.
5. Правовое регулирование отношений в области обработки персональных данных.
6. Правовое регулирование электронного документооборота.
7. Правовое регулирование отношений в области связи и массовых коммуникаций.
8. Правовое регулирование отношений в области библиотечного и архивного дела.
9. Правовое регулирование отношений в сфере организации и деятельности средств массовой информации.
10. Защита государственной тайны в Российской Федерации

**Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Защита государственной тайны в Российской Федерации

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

### ***Тема 9. Основы гражданского права Российской Федерации***

1. Общие положения гражданского права Российской Федерации
2. Право собственности и иные вещные права
3. Обязательства в гражданском праве.
4. Договоры.

#### ***Формы контроля:***

Практикум по решению задач

#### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Обязательства в гражданском праве. 4. Договоры.

#### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

#### ***Ссылки:***

<http://www.gov.ru>

### ***Тема 10. Основы семейного права Российской Федерации***

1. Понятие семейного права и его принципы
2. Брачно-семейные отношения
3. Права и обязанности супругов. Брачный договор.
4. Права и обязанности детей и родителей
5. Алиментные обязательства

#### ***Формы контроля:***

Практическое домашнее задание

#### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Алиментные обязательства

#### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

#### ***Ссылки:***

<http://www.gov.ru>

### ***Тема 11. Основы предпринимательского права Российской Федерации***

1. Понятие и предмет предпринимательского права.
2. Юридические лица, как субъект предпринимательского права.
3. Правовые основы несостоятельности (банкротства) хозяйствующих субъектов
4. Субъекты малого предпринимательства.
5. Административные правонарушения в области предпринимательской деятельности.
6. Защита прав предпринимателей.

#### ***Формы контроля:***

Практикум по решению задач

#### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Защита прав предпринимателей.

#### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

**Тема 12. Основы трудового права Российской Федерации**

1. Понятие трудового права
2. Трудовой договор (контракт) — основной институт трудового права
3. Рабочее время и время отдыха.
4. Оплата труда.
5. Трудовые споры
6. Трудовая дисциплина и ответственность за ее нарушение
7. Особенности правового регулирования будущей профессиональной деятельности

**Формы контроля:**

Практикум по решению задач

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Особенности правового регулирования будущей профессиональной деятельности

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

**Тема 13. Основы экологического права**

1. Понятие, предмет, метод, принципы и система экологического права
2. Источники экологического права
3. Общая характеристика управления в области природопользования и охраны окружающей среды
4. Экономическое регулирование в области охраны окружающей среды
5. Государственный экологический надзор. Производственный и общественный контроль в области охраны окружающей среды
6. Юридическая ответственность за экологические правонарушения

**Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Юридическая ответственность за экологические правонарушения

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

**Тема 14. Основы международного частного права**

1. Понятие, предмет и система международного частного права.
2. Источники международного частного права
3. Субъекты международного частного права
4. Правовое положение иностранной собственности
5. Внешнеэкономические сделки
6. Международные расчеты и кредитные отношения.
7. Интеллектуальная собственность в международном частном праве

8. Семейно-брачные отношения в международном частном
9. Международное наследственное право
10. Деликтные отношения в международном частном праве
11. Международный гражданский процесс.

**Формы контроля:**

Практикум по решению задач

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Международный гражданский процесс.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

**Тема 15. Основы противодействия коррупции**

1. Понятие и сущность коррупции.
2. Причины и условия возникновения коррупционных отношений.
3. Основные направления государственной политики в области противодействия коррупции в России.
4. Международный опыт противодействия коррупции.
5. Антикоррупционное законодательство Российской Федерации.

**Формы контроля:**

Доклад

Практическое домашнее задание

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Антикоррупционное законодательство Российской Федерации.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.gov.ru>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

1. Шульга Р.Р. Правоведение : учебное пособие для обучающихся образовательных учреждений высшего образования / Шульга Р.Р. — Донецк : Донецкий национальный технический университет, 2024. — 179 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145210.html>

**Дополнительная литература**

1. Засеева, В. С. Правоведение : учебное пособие / В. С. Засеева. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2022. — 126 с. — ISBN 978-5-4377-0085-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124107.html>
2. Правоведение : учебное пособие / М.П. Беляев [и др.]. — Москва : Дашков и К, 2022. — 444 с. — ISBN 978-5-394-04672-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120748.html>

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. <http://government.ru>
2. <http://www.duma.gov.ru>
3. <http://www.nlr.ru>



### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Правоведение» проводится в форме зачета.

### **Оценочные средства:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:

Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задание № 3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### **Процедура оценивания:**

**Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА**

**«Зачтено»**

**-90 и более** – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

**-70 и более** – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Ход решения задания правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

**-50 и более**— ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены частично.

**«НЕ зачтено»**

**-Менее 50**— ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале:

1 вопрос: 10;

2 вопрос: 10;

3 вопрос: 10

### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### **Эссе. Тема 1. Государство и его роль в жизни общества**

##### **Темы эссе:**

1. Моя идеальная форма государства.
2. Концепция разделения властей и её реализация.
3. Правовое государство: концепция и реальность.
4. Выражение свободы экономической деятельности в гражданском праве.
5. Виды завещаний
6. Отличие договора от сделки.
7. Проблемы реализации гарантий исполнения договоров в Российской Федерации.
8. Отличия опеки от попечительства
9. Необходимость регистрации брачных отношений
10. Авторитаризм: за и против

#### **Практикум по решению задач. Тема 2. Общие положения о праве**

##### **Практикум по решению задач № 1. Тема 2. Общие положения о праве**

###### **Задание 1**

*Что из перечисленного ниже можно отнести к подзаконным нормативным актам?*

- Указ Президента Российской Федерации «Вопросы прохождения военной службы»;
  - указ Президента Татарстана;
  - Конституция Российской Федерации;
  - Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении»;
  - приказ Министра внутренних дел Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании».

###### **Задание 2**

*Укажите, когда вступают в силу следующие нормативные акты:*

- Федеральный конституционный закон;
- Указ Президента Российской Федерации;
- Постановление Правительства Российской Федерации;
- муниципальный правовой акт.

*Какие субъективные права и обязанности могут возникать с рождения?*

#### **Практикум по решению задач. Тема 7. Основы уголовного права Российской Федерации**

##### **Практикум по решению задач № 2.**

###### **Задание 1**

Прокуратура РФ внесла протест в газету «Комсомольская правда», в которой указывала на недопустимость выпуска в свет очередного номера газеты, в котором была опубликована статья, нарушающая авторское право гражданина Петрова, направившего в прокуратуру соответствующее заявление. Газета «Комсомольская правда», оспорила данный протест в суд, мотивировав его незаконность тем, что оно нарушает требования статьи 3 Закона РФ «О средствах массовой информации», в соответствии с которой цензура в форме наложения запрета на распространение сообщений и материалов, а также их отдельных частей не допускается. По мнению газеты, поскольку указанная статья закона не содержит указание на то, что в отдельных случаях, предусмотренных законодательством, такой запрет может быть наложен, и, кроме того, повторяет норму Конституции РФ о недопустимости цензуры, то такая статья как более специальная норма (по сравнению с нормами законодательства о прокуратуре) и должна применяться в данном деле.

*Какое решение должен вынести суд по заявлению газеты?*

###### **Задание 2**

Гражданин Петров обратился с письмом в газету «Жизнь» с просьбой прислать ему информацию о работе регионального комитета по поддержке сельского хозяйства. Не получив в течение 3 месяцев ответа, гражданин обратился в суд, мотивировав незаконность действий газеты ссылкой на статью 38 Закона РФ о СМИ, в соответствии с которой «граждане имеют право на оперативное получение через средства массовой информации достоверных сведений о деятельности государственных органов».

*Как будет решен данный спор?*

### ***Практикум по решению задач. Тема 9. Основы гражданского права Российской Федерации***

#### ***Практикум по решению задач № 3.***

##### ***Задание 1***

Молодые супруги Светлана и Игорь, вступая в брак, поклялись друг другу в верности на всю жизнь. Своё обязательство не расторгать брак они зафиксировали письменно и, скрепив подписями, положили в шкатулку с фамильными ценностями. Через год Игорь приехав из отпуска, признался, что полюбил другую женщину. Светлана сказала, что согласилась бы на развод, если бы не было заключённого соглашения.

*Разрешите данную ситуацию.*

##### ***Задание 2***

У супругов Карасёвых четверо детей. После расторжения брака дети остались с матерью. К моменту расторжения брака старший сын достиг совершеннолетия.

*Какую сумму алиментов назначит суд, если известно, что зарплата отца составляет 18 тысяч рублей?*

### ***Практикум по решению задач. Тема 11. Основы предпринимательского права Российской Федерации***

#### ***Практикум по решению задач № 4.***

##### ***Задание 1***

В связи со сменой собственника организации главный бухгалтер ОАО «Ребус» Воронов и кассир Холодов были уволены. Не согласившись с увольнением, они обратились в суд с иском о восстановлении на работе.

*Правомерно ли увольнение этих работников? Является ли смена собственника основанием для увольнения работников организации?*

##### ***Задание 2***

Фунтиков опоздал на работу на 30 минут. На вопрос о причинах опоздания сообщил, что не будет давать объяснения причин опоздания.

*Составьте проекты документов необходимых для привлечения работника к дисциплинарной ответственности за опоздание на работу (необходимые данные придумайте самостоятельно или используйте сведения из открытых источников, например, Интернет).*

### ***Практикум по решению задач. Тема 12. Основы трудового права Российской Федерации***

#### ***Практикум по решению задач № 5.***

##### ***Задание 1***

Итальянский турист П., находясь в Москве, в ресторане гостиницы познакомился со студенткой Тамарой Л. Спустя несколько дней, они подали в ЗАГС заявление о регистрации брака, однако зарегистрировать брак не удалось.

Через два месяца в составе другой туристской группы из Италии приехал М., друг П. Вместе с Тамарой он пришел в ЗАГС, и предъявив доверенность от П. на заключение брака с Тамарой Л, просил сотрудника ЗАГСа зарегистрировать брак между российской гражданкой Л. и итальянским гражданином П. Вместе с доверенностью он представил документ, свидетельствующий о том, что П. в браке не состоит.

*Что должен делать сотрудник ЗАГСа?*

*В том случае, если сотрудник ЗАГСа не регистрирует брак, может ли российская гражданка Л. выдать кому-либо доверенность на заключение ее брака с итальянским гражданином П.? В Италии допускается выдача доверенности представителю на заключение брака.*

*Если соответствующее итальянское учреждение регистрирует такой брак, будет ли он признан в России?*

### ***Практикум по решению задач. Тема 14. Основы международного частного права***

#### ***Практикум по решению задач № 6***

##### ***Задание 1***

В Италии скончался итальянский гражданин Виттори Замбони. У него было двое взрослых детей от первого брака, которые проживали в Лугано (Швейцария). Первый брак был расторгнут в Берне (Швейцария).

Вторая жена – гражданка СССР, с которой он вступил в брак в 1988 г. в Ростове-на-Дону. Брачный договор не заключался, поскольку до 1995 г. такой правовой институт в России не признавался.

В. Замбони завещал все свое имущество своей второй жене, лишив детей от первого брака, с которыми у него были плохие отношения, наследства. Дети – швейцарские граждане – претендовали на обязательную долю.

*Право какой страны подлежит применению в данном случае?*

### ***Практическое домашнее задание. Тема 3. Государство и право в их соотношении***

### **Практическое домашнее задание № 1. Тема 3. Государство и право в их соотношении**

#### **Задание 1**

*Какова форма государственного устройства в данном государстве?*

В составе государства А. выделены только административно-территориальные единицы, действует единая система законодательства и единая финансово-денежная система.

#### **Задание 2**

*Найдите и исправьте ошибки:*

Франция – федеративное государство. Её субъектами являются Гасконь, Нормандия, Прованс и др. Франция является парламентской республикой, для которой характерны: 1) верховенство власти парламента; 2) правительство формируется лидером партии, победившей на парламентских выборах; 3) члены правительства ответственны перед президентом. Парламент Франции – высший орган законодательной власти – состоит из двух палат: Национального Собрания и Сената.

### **Практическое домашнее задание. Тема 4. Государство и право в Российской Федерации**

#### **Практическое домашнее задание № 2.**

##### **Задание 1**

В целях скорейшего выхода из экономического кризиса недавно избранный Губернатором области Александр Васильев издал указ об учреждении региональной (областной) валюты – васьилки. При этом один васьилёк изначально должен был равняться одной тысяче рублей. Выпустив свои денежные знаки, Губернатор выдал всем бюджетникам заработную плату и покрыл долги областного бюджета.

*Имеют ли право субъекты Российской Федерации учреждать свою валюту?*

##### **Задание 2**

В реферате на тему: «Система органов государственной власти в России» обучающийся Ромашкина утверждала, что все государственные органы обязательно должны принадлежать к какой-либо одной из трех ветвей власти. Преподаватель рекомендовал обсудить данный вопрос на семинаре.

*Права ли Ромашкина? Если она ошибается, то назовите такие органы государственной власти, которые не входят ни в одну из трех ветвей власти.*

### **Практическое домашнее задание. Тема 6. Основы административного права Российской Федерации**

#### **Практическое домашнее задание № 3.**

##### **Задание 1**

Арсеньевой было назначено в качестве основного наказания лишение права заниматься медицинской деятельностью сроком на 4 года и 6 мес., а Петровой было назначено в качестве дополнительного наказания лишение права заниматься деятельностью, связанной с воспитанием детей, сроком на 3 года 6 мес.

*Возможны ли в данных случаях указанные сроки?*

##### **Задание 2**

Сизов в день своего рождения 20 сентября, когда ему исполнилось 14 лет, совершил кражу чужого имущества.

*Подлежит ли Сизов привлечению к уголовной ответственности?*

### **Практическое домашнее задание. Тема 8. Правовые основы защиты информации**

#### **Практическое домашнее задание № 4. тема 9.**

##### **Задание 1**

Гражданин Ф. заключил с гражданином Т. договор купли-продажи квартиры, однако умер до государственной регистрации своего права собственности на эту квартиру. Наследники Ф. утверждали, что эта квартира должна быть включена в состав наследства, открывшегося после его смерти.

*Правомочна ли позиция наследников Ф? Обоснуйте свой ответ.*

##### **Задание 2**

У гражданина В. было три сына – Василий, Виктор и Владимир. После смерти отца, не оставившего завещания, все сыновья в течение 6 месяцев приняли наследство, однако впоследствии Владимир решил отказаться от наследства в пользу Василия.

*Вправе ли он отказаться от наследства? Как будут распределяться доли в результате отказа Владимира от наследства? Обоснуйте свой ответ.*

### **Практическое домашнее задание. Тема 10. Основы семейного права Российской Федерации**

#### **Практическое домашнее задание № 5.**

##### **Задание 1**

Уставом ООО была предусмотрена необходимость получения согласия общего собрания участников на совершение сделки единоличным исполнительным органом ООО, по отчуждению имущества, превышающего 15% балансовой стоимости имущества на последнюю отчетную дату перед совершением такой сделки. Генеральный директор ООО по Договору аренды передал в пользование нежилые помещения балансовой стоимостью 20% стоимости активов ООО помимо согласия общего собрания участников.

*Может ли быть оспорена такая сделка и кто вправе ее оспаривать?*

## **Задание 2**

Иванов, участник ООО, заключил договор залога доли в уставном капитале ООО с Петровым. Одновременно Иванов являлся генеральным директором ООО. Указанным договором залога не было предусмотрено условий осуществления прав участника ООО. Другие участники ООО – Петров с долей, соответственно 30% уставного капитала и Сидоров с долей 10% уставного капитала. Доля Иванова в ООО составляет 60% уставного капитала. Решением общего собрания ООО с участием Петрова и Сидорова, но без участия Иванова, были досрочно прекращены полномочия генерального директора Иванова.

Иванов обратился в суд с требованием о признании указанного Решения недействительным.

*Какое решение примет суд?*

## **Практическое домашнее задание. Тема 13. Основы экологического права**

### **Практическое домашнее задание № 6.**

#### **Задание 1**

Лебедев М.К. обратился в юридическую консультацию с просьбой о разъяснении следующего вопроса: ежегодно он производит сбор грибов в лесном массиве своего района с целью их последующей продажи на рынке.

*Требуется ли ему разрешение на осуществление подобных действий? К какому виду лесопользования можно отнести данные действия? Решите дело.*

#### **Задание 2**

Организация без разрешения построила на территории национального парка «Лосиный остров» жилой дом, который стала использовать в качестве дачи для однодневного отдыха сотрудников. Администрация национального парка обратилась в прокуратуру города с письмом, в котором просила принять меры к наказанию самовольного застройщика.

*К какому виду правонарушений (земельных или экологических) относится подобные самовольный захват земли и самовольное строительство? Какие виды эколого-правовой ответственности возможно применить в данном случае?*

## **Практическое домашнее задание. Тема 15. Основы противодействия коррупции**

### **Практическое домашнее задание № 7.**

#### **Задание 1**

Губернатору Краснодарского края на церемонии его инаугурации преподнесли в подарок золотой слиток. *Вправе ли губернатор принять его (оставить себе)?*

#### **Задание 2**

Пациент в больнице делает подарки или платит врачу за внимательное отношение и обслуживание вне очереди. Врач этого не требует, но от денег и подарков не отказывается.

*Квалифицируйте действия участников ситуации.*

## **Доклад. Тема 5. Основы конституционного права Российской Федерации**

### **Темы докладов:**

1. Структура правовых норм.
2. Классификация отраслей права Российской Федерации.
3. Понятие и виды юридической ответственности.
4. Пробелы в праве и способы их восполнения.
5. Форма государства.
6. Обязательства родителей перед детьми и обязательства детей перед родителями.
7. Механизм законодательного процесса в Российской Федерации.
8. Реализация права
9. Теория разделения властей.
10. Правовое государство и гражданское общество.

## **Доклад. Тема 15. Основы противодействия коррупции**

### **темы докладов:**

1. Соотношение государства и права.
2. Международное право, как особая система права.
3. Проблемы федерализма и государственного суверенитета в современном мире.
4. Основные разновидности антидемократических политических режимов.
5. Характеристика карликовых государств.
6. Основные направления государственной политики в области противодействия коррупции в России

### **Задания 1-го типа**

1. В чем состоит отличие между нормами права и другими социальными нормами?
2. Понятие и основные признаки государства.
3. Особенности форм государства и их виды.
4. Формы правления, особенности форм правления современных государств.
5. Формы государственного устройства.
6. Понятие и виды государственных режимов.
7. Основные признаки и черты правового государства.
8. Проблемы и пути построения правового государства в Российской Федерации.
9. Характеристика Конституции РФ. Характерные черты и особенности Конституции РФ 1993 года.
10. Содержание основ конституционного строя современной России.
11. Основные виды конституционных прав и свобод.
12. Понятие и виды органов государства.
13. Институт президентства в государственном механизме России.
14. Избирательная система современной России.
15. Система представительных органов Российской Федерации. Федеральное Собрание: структура, полномочия, порядок формирования и работы.
16. Право законодательной инициативы и его субъекты. Законодательный процесс: понятие, основные стадии.
17. Правительство Российской Федерации – высший орган исполнительной власти: правовая основа, состав, полномочия.
18. Система судебных органов Российской Федерации.
19. Конституционно-правовые принципы судопроизводства.
20. Понятие и правовая основа местного самоуправления.
21. Структура и полномочия органов местного самоуправления в Новгородской области.
22. Система правоохранительных органов в Российской Федерации.
23. Право в системе социальных норм общества. Взаимосвязь права и государства.
24. Виды форм (источников) права.
25. Внутреннее строение системы права: отрасли и институты права.
26. Понятие коррупции как социально-правового явления

### **Задания 2-го типа**

1. В чем разница между правоотношением и правонарушением?
2. В чем разница между правомерным и неправомерным поведением?
3. В чем отличие субъектов правоотношений и объектов правоотношений?
4. С какими юридическими актами за свою жизнь может столкнуться гражданин России?
5. В чем разница между исполнением и соблюдением правовых норм?
6. В чем разница между использованием и применением правовых норм?
7. Какие виды юридической ответственности предусмотрены Конституцией Российской Федерации?
8. Из каких элементов состоит право собственности?
9. Какие существуют способы возникновения и прекращения права собственности на недвижимость?
10. Какие виды юридической ответственности предусмотрены за нарушение обязательств в гражданском праве?
11. В чем разница между наследованием по закону и по завещанию?
12. В чем разница между трудовым договором и договором подряда?
13. В чем разница между временем отдыха и отпуском?
14. Какие существуют меры дисциплинарной ответственности?
15. Какие органы участвуют в разрешении трудовых споров?
16. Каким образом заключается брак в Российской Федерации?
17. Какой порядок выплаты алиментов предусмотрен в отношении двух детей?
18. Какие органы осуществляют воспитание детей, оставшихся без попечения родителей?
19. Кто и каким образом подвергается административной ответственности за правонарушение, совершенное несовершеннолетним?
20. Какие меры ответственности предусмотрены в административном праве?
21. В чем разница между преступлением и правонарушением?
22. В каких случаях за совершенное противоправное действие юридическая ответственность не наступает?
23. В каком порядке уголовной ответственности подвергаются несовершеннолетние?
24. Каковы цели уголовного наказания?

25. В чем состоит принцип личной и виновной ответственности в уголовном праве?
26. Каковы конституционно-правовые и административно-правовые меры ограничения коррупции?

### **Задания 3-го типа**

#### **Задание № 1.**

Какова форма правления в этом государстве?

В государстве Н. главой является президент, который избирается всенародным голосованием. Исполнительная власть принадлежит правительству во главе с премьер-министром. Президент является верховным главнокомандующим, обладает правом отправить правительство в отставку и распустить парламент.

#### **Задание № 2**

Какова форма государственного устройства в данном государстве?

В составе государства А. выделены только административно-территориальные единицы, действует единая система законодательства и единая финансово-денежная система.

#### **Задание № 3**

Из нижеприведённых терминов четыре относятся к одному понятию. Найдите лишнее слово:

Деспотия, монархия, авторитаризм, тирания, фашизм.

#### **Задание № 4**

Какой смысл правоведы вкладывают в понятие «правовое государство»?

#### **Задание № 5**

Найдите и исправьте ошибки:

Франция – федеративное государство. Её субъектами являются Гасконь, Нормандия, Прованс и др. Франция является парламентской республикой, для которой характерны: 1) верховенство власти парламента; 2) правительство формируется лидером партии, победившей на парламентских выборах; 3) члены правительства ответственны перед президентом. Парламент Франции – высший орган законодательной власти – состоит из двух палат: Национального Собрания и Сената.

#### **Задание № 6**

Определите гипотезу, диспозицию и санкцию:

«Вовлечение несовершеннолетнего в систематическое употребление спиртных напитков, одурманивающих веществ, в занятие бродяжничеством и попрошайничеством, совершенное родителем, либо иным лицом, на которое законом возложены обязанности по воспитанию несовершеннолетнего, – наказывается ограничением свободы на срок до 3-х лет, либо арестом на срок от четырех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до 5-ти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового».

#### **Задание № 7**

Что из перечисленного ниже можно отнести к подзаконным нормативным актам?

- Указ Президента Российской Федерации «Вопросы прохождения военной службы»;
- указ Президента Татарстана;
- Конституция Российской Федерации;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении»;
- приказ Министра внутренних дел Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании».

#### **Задание № 8**

Укажите, когда вступают в силу следующие нормативные акты:

- Федеральный конституционный закон;
- Указ Президента Российской Федерации;
- Постановление Правительства Российской Федерации;
- муниципальный правовой акт.

#### **Задание № 9**

Какие субъективные права и обязанности могут возникать с рождения?

#### **Задание № 10**

В реферате на тему: «Система органов государственной власти в России» обучающийся Ромашкина утверждала, что все государственные органы обязательно должны принадлежать к какой-либо одной из трех ветвей власти. Преподаватель рекомендовал обсудить данный вопрос на семинаре.

Права ли Ромашкина? Если она ошибается, то назовите такие органы государственной власти, которые не входят ни в одну из трех ветвей власти.

#### **Задание №11**

В связи с задержанием мужа за совершение кражи, Салова обратилась за помощью к адвокату Прохорову, который обещал при поступлении уголовного дела в суд обеспечить назначение ее мужу наиболее мягкого наказания из всех возможных вариантов, ссылаясь на тесные контакты с судьями соответствующего района. Впоследствии, по указанию Прохорова Салова передала ему 100 тысяч рублей для вознаграждения судье, однако вся сумма была присвоена Прохоровым. Как будут квалифицированы данные деяния?

#### **Задание №12**

Губернатор Псковской области отстранил от должности главу местной администрации города Великие Луки «за утрату доверия». Правомерны ли действия Губернатора с точки зрения антикоррупционного законодательства?



## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Управление проектами**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Управление проектами» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности подготовки 49.03.04. Спорт, утвержденным приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 № 886.

Дисциплина «Управление проектами» закладывает основы для формирования знаний о влиянии проектных технологий на эффективность хозяйственной деятельности, умения структурировать процессы, происходящие в рамках проекта, планировать их временное и ресурсное обеспечение; навыков подхода к решению основных управленческих задач, в контексте управления проектами.

## Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в учебные планы по программам подготовки бакалавров по специальности 38.03.02. Менеджмент и входит в обязательную часть Блока 1.

Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре.

## Цели изучения дисциплины:

**Целью изучения дисциплины** является приобретение обучающимися способностей применения методов и средств управления, используемых для решения задач в рамках различных проектов во всех областях деятельности; формирование у обучающихся четких представлений об отличиях проектной деятельности от традиционной операционной деятельности.

## Задачи изучения дисциплины:

### Задачи изучения дисциплины:

- освоение основных концепций, философии и методологии управления проектами;
- формирование умений структурировать, планировать, оценивать проекты, организовывать и контролировать их выполнение на протяжении жизненного цикла;
- приобретение базовых навыков сетевого и календарного планирования проектов разных типов;
- формирование основы системы компетенций в области обоснования, подготовки, планирования, организации и контроллинга проектов различных типов и масштаба.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                           | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                          | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Формы образовательной деятельности                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                                               | Должен знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                       | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                    |
| 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            | УК-2.2. Разрабатывает проекты в различных сферах деятельности с учетом законодательства Российской Федерации. | УК-2.2.1.1. систему национальных и международных стандартов в области управления проектами. Классификацию проектов. Жизненный цикл и фазы проекта. Критерии успехов и неудач проекта. Виды организационных структур управления проектами. Процессы и функции управления проектами. Основные процессы жизненного цикла команды проекта. Основные операционные процессы проекта. Виды и основные характеристики поточных линий | УК-2.2.2.1. проводить расчет технико-экономических показателей проекта. Идентифицировать риски проекта. Разрабатывать план управления проекта. Проводить анализ заинтересованных сторон проекта. Анализировать показатели эффективности производственного процесса | УК-2.2.3.1. постановки целей проекта, календарного и ресурсного планирования проекта. Определения основных вех проекта. Структурной декомпозиции проекта. Построения сетевых моделей проекта. Распределения ответственности. Распределения проектной информации. Разработки устава проекта. | Практикум по решению задач<br><br>Кейсы/<br>Ситуационный практикум |

# 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1         |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|-------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                   |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |

|                                                                                                    |          |          |    |  |   |   |  |  |          |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----|--|---|---|--|--|----------|------------------------------------|
| Тема 1. Основные подсистемы и элементы управления проектами.                                       | 4        |          | 4  |  |   |   |  |  | 6        | Практикум по решению задач / 9;    |
| Тема 2. Процессы и функции управления проектами. Управление рисками проекта.                       | 3        |          | 3  |  |   |   |  |  | 6        | Практикум по решению задач / 9;    |
| Тема 3. Целеполагание в проектах. Календарное планирование и организация системы контроля проекта. | 3        |          | 3  |  |   |   |  |  | 6        | Практикум по решению задач / 9;    |
| Тема 4. Управление персоналом и коммуникациями проекта.                                            | 3        |          |    |  | 3 |   |  |  | 6        | Кейсы/ Ситуационный практикум / 5; |
| Тема 5. Управление операционными (производственными) процессами проекта.                           | 3        |          | 3  |  |   |   |  |  | 6        | Практикум по решению задач / 9;    |
| Тема 6. Бизнес-планирование создания и развития проектной деятельности организации.                | 3        |          | 3  |  |   |   |  |  | 4        | Практикум по решению задач / 9;    |
| Всего в семестре, час                                                                              | 19 из 19 |          | 16 |  |   | 3 |  |  | 34 из 34 | 100 (ТКУ+ПА)                       |
|                                                                                                    |          | 19 из 19 |    |  |   |   |  |  |          |                                    |
| Итоговый контроль                                                                                  | Зачет    |          |    |  |   |   |  |  |          |                                    |
|                                                                                                    |          |          |    |  |   |   |  |  |          |                                    |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                     | 72 из 72 |          |    |  |   |   |  |  |          |                                    |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Тема 1. Основные подсистемы и элементы управления проектами.**

**Тема 1. Основные подсистемы и элементы управления проектами.**

**Тема 1. Основные подсистемы и элементы управления проектами.**

**Тема 1. Основные подсистемы и элементы управления проектами.**

Цели, задачи и структура курса. История управления проектами. Система стандартов в области управления проектами. Проект, программа. Классификация проектов. Цели и стратегии проекта. Структуры проекта. Типы и примеры структурных моделей проекта, используемых в УП. Жизненный цикл и фазы проекта. Стейкхолдеры проекта. Менеджер и команда проекта. Взаимодействие участников проекта. Критерии успехов и неудач проекта. Основные причины неудач проекта. Организационная структура управления проектами.

Цели, задачи и структура курса. История управления проектами. Система стандартов в области управления проектами. Проект, программа. Классификация проектов. Цели и стратегии проекта. Структуры проекта. Типы и примеры структурных моделей проекта, используемых в УП. Жизненный цикл и фазы проекта. Стейкхолдеры проекта. Менеджер и команда проекта. Взаимодействие участников проекта. Критерии успехов и неудач проекта. Основные причины неудач проекта. Организационная структура управления проектами.

### Формы контроля:

Практикум по решению задач

### Вопросы для самостоятельного изучения:

Типы и примеры структурных моделей проекта, используемых в УП. Понятие критериев успеха и неудач проекта. Примеры успешных и неудачных проектов.

### Формы самостоятельной работы:

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к практикуму по решению задач, подготовка отчета по практикуму

**Тема 2. Процессы и функции управления проектами. Управление рисками проекта.**

**Тема 2. Процессы и функции управления проектами. Управление рисками проекта.**

**Тема 2. Процессы и функции управления проектами. Управление рисками проекта.**

**Тема 2. Процессы и функции управления проектами. Управление рисками проекта.**

Процессы и функции управления проектами. Понятие процессов в управлении проектами. Основные и вспомогательные процессы в управлении проектами. Понятие инициации, планирования, выполнения, контроля и закрытия проекта. Функции управления проектами: управление интеграцией, управление предметной областью, управление временем, управление стоимостью, управление рисками, управление коммуникациями, управление человеческими ресурсами, управление качеством, управление контрактами и поставками. Цели, структура, этапы разработки системы управления проектами в компании. Управление рисками проекта. Риски, определение и классификация. План управления рисками. Идентификация, анализ, планирование реагирования на риски. Мониторинг и контроль рисков.

Процессы и функции управления проектами. Понятие процессов в управлении проектами. Основные и вспомогательные процессы в управлении проектами. Понятие инициации, планирования, выполнения, контроля и закрытия проекта. Функции управления проектами: управление интеграцией, управление предметной областью, управление временем, управление стоимостью, управление рисками, управление коммуникациями, управление человеческими ресурсами, управление качеством, управление контрактами и поставками. Цели, структура, этапы разработки системы управления проектами в компании. Управление рисками проекта. Риски, определение и классификация. План управления рисками. Идентификация, анализ, планирование реагирования на риски. Мониторинг и контроль рисков.

**Формы контроля:**

Практикум по решению задач

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Основные и вспомогательные процессы в управлении проектами. Корпоративная система управления проектами. Цели, структура, этапы разработки системы управления проектами в компании.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к практикуму по решению задач, подготовка отчета по практикуму

**Тема 3. Целеполагание в проектах. Календарное планирование и организация системы контроля проекта.**

**Тема 3. Целеполагание в проектах. Календарное планирование и организация системы контроля проекта.**

**Тема 3. Целеполагание в проектах. Календарное планирование и организация системы контроля проекта.**

**Тема 3. Целеполагание в проектах. Календарное планирование и организация системы контроля проекта.**

Целеполагание. Формулировка целей. Документ, утверждающий цели проекта. Календарное планирование и организация системы контроля проекта. Последовательность шагов календарного планирования. Структурная декомпозиция работ. Матрица ответственности. Матрица отчетности. Вехи проекта. Сетевая модель. Метод критического пути. Расчет временных параметров по схеме «работа – дуга» и «работа-вершина». Построение календарных графиков и графиков потребности ресурсов. Оптимизация сетевой модели. Система контроля в проекте.

Целеполагание. Формулировка целей. Документ, утверждающий цели проекта. Календарное планирование и организация системы контроля проекта. Последовательность шагов календарного планирования. Структурная декомпозиция работ. Матрица ответственности. Матрица отчетности. Вехи проекта. Сетевая модель. Метод критического пути. Расчет временных параметров по схеме «работа – дуга» и «работа-вершина». Построение календарных графиков и графиков потребности ресурсов. Оптимизация сетевой модели. Система контроля в проекте.

**Формы контроля:**

Практикум по решению задач

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Вехи проекта. Принципы построения системы контроля. Мониторинг и контроль рисков.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к практикуму по решению задач, подготовка отчета по практикуму

**Тема 4. Управление персоналом и коммуникациями проекта.**

**Тема 4. Управление персоналом и коммуникациями проекта.**

#### **Тема 4. Управление персоналом и коммуникациями проекта.**

#### **Тема 4. Управление персоналом и коммуникациями проекта.**

Управление персоналом в проекте. Организационное планирование проекта. Развитие команды проекта. Мотивация участников проекта. Распределение ролей в команде. Управление коммуникациями в проекте. Планирование коммуникаций проекта. Разработка плана управления коммуникациями проекта. Подбор персонала.

Сущность и методы делового общения, переговоры и проведение совещаний, распределение заданий при выполнении проектов.

Управление персоналом в проекте. Организационное планирование проекта. Развитие команды проекта. Мотивация участников проекта. Распределение ролей в команде. Управление коммуникациями в проекте. Планирование коммуникаций проекта. Разработка плана управления коммуникациями проекта. Подбор персонала.

Сущность и методы делового общения, переговоры и проведение совещаний, распределение заданий при выполнении проектов.

#### **Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Мотивация участников проекта. Распределение ролей в команде. Подбор персонала.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к практикуму по решению задач, подготовка отчета по практикуму

#### **Тема 5. Управление операционными (производственными) процессами проекта.**

#### **Тема 5. Управление операционными (производственными) процессами проекта.**

#### **Тема 5. Управление операционными (производственными) процессами проекта.**

#### **Тема 5. Управление операционными (производственными) процессами проекта.**

Понятие операционных (производственных) процессов. Основные, вспомогательные и обслуживающие операционные процессы. Характеристики и показатели эффективности операционных процессов. Технологическая и производственная себестоимость проекта. Планирование операций и операционного процесса. Последовательный, параллельно-последовательный и параллельный вид выполнения операций. Расчет длительности производственного процесса. Понятие, виды и основные характеристики поточных линий.

Понятие операционных (производственных) процессов. Основные, вспомогательные и обслуживающие операционные процессы. Характеристики и показатели эффективности операционных процессов. Технологическая и производственная себестоимость проекта. Планирование операций и операционного процесса. Последовательный, параллельно-последовательный и параллельный вид выполнения операций. Расчет длительности производственного процесса. Понятие, виды и основные характеристики поточных линий.

#### **Формы контроля:**

Практикум по решению задач

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Основные, вспомогательные и обслуживающие операционные процессы.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к практикуму по решению задач, подготовка отчета по практикуму

#### **Тема 6. Бизнес-планирование создания и развития проектной деятельности организации.**

#### **Тема 6. Бизнес-планирование создания и развития проектной деятельности организации.**

#### **Тема 6. Бизнес-планирование создания и развития проектной деятельности организации.**

#### **Тема 6. Бизнес-планирование создания и развития проектной деятельности организации.**

Понятие бизнес планирования, основные цели и задачи, содержание, основные функции бизнес-плана, классификация бизнес планов, бизнес-план как инструмент построения бизнес процессов, структура и содержание основных разделов бизнес-плана, основные методы бизнес-планирования. Реорганизация бизнес-процессов.

Понятие бизнес планирования, основные цели и задачи, содержание, основные функции бизнес-плана, классификация бизнес планов, бизнес-план как инструмент построения бизнес процессов, структура и содержание основных разделов бизнес-плана, основные методы бизнес-планирования. Реорганизация бизнес-процессов.

#### **Формы контроля:**

Практикум по решению задач

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Постановка на налоговый учет, получение кодов статистики, постановка на учет во внебюджетные фонды, регистрация ИП, ликвидация юрлица, очередность удовлетворения кредиторов при ликвидации общества, снятие с налогового учета.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к практикуму по решению задач, подготовка отчета по практикуму

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

1. Степнова, О. В. Управление проектами : учебное пособие / О. В. Степнова, М. Н. Михин. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 118 с. — ISBN 978-5-4497-4035-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/147429.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Иванова И.В. Управление проектами : учебно-методическое пособие / Иванова И.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 80 с. — ISBN 978-5-4497-1333-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145953.html>
2. Ульянова, С. А. Управление проектами : практикум / С. А. Ульянова. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2022. — 64 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129530.html>
3. Савон, Д. Ю. Управление проектами : учебник / Д. Ю. Савон, Т. О. Толстых. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2022. — 167 с. — ISBN 978-5-907560-14-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129538.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Национальная ассоциация управления проектами <https://www.sovnet.ru/>
2. INTERNATIONAL PROJECT MANAGEMENT ASSOCIATION <https://www.ipma.world>
3. Официальный сайт компании Проектная практика <https://pmpractice.ru/>
4. Project management institute <https://www.pmi.org/>
5. Официальный сайт компании ПМ Эксперт <https://pm.expert/>
6. Ассоциация менеджеров проекта Проектный Альянс <https://pmalliance.ru/>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)

5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Управление проектом» проводится в форме зачета.

#### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя.

Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающегося принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задания №3 – задания на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-15 баллов

Задание 2: 0-15 баллов

Задание 3: 0-20 баллов

**«Зачтено» (формируется из баллов набранных в ходе ТКУ и ответов на вопросы билета)**

– **90-100** – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

– **70 -89** – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

– **50 - 69** – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично.

**«Не зачтено»**

– **менее 50** – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены.

## Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости

*Практикум по решению задач. Тема 1. Основные подсистемы и элементы управления проектами.*

*Задани 1. Расчет экономических показателей проектов и выбор наиболее эффективного варианта проекта.*

Рассматриваются два варианта выполнения проекта подрядной организацией в течение года. Планируемые показатели приведены в таблице:

| Планируемые показатели, тыс. руб.                                       |                 | Проект |      |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|------|
|                                                                         |                 | № 1    | № 2  |
| Материальные затраты                                                    |                 | 2250   | 4200 |
| Зарплата                                                                |                 |        |      |
| Отчисления в социальные фонды (30%)                                     |                 |        |      |
| Балансовая стоимость оборудования, используемого при выполнении проекта |                 | 2 000  | 1800 |
| Балансовая стоимость здания, используемого при выполнении проекта       |                 | 4 000  | 4500 |
| Норма амортизационных отчислений (%)                                    | На оборудование | 10     | 11   |
|                                                                         | На здание       | 2,5    | 2,5  |
| Амортизация                                                             |                 |        |      |
| Прочие                                                                  |                 | 460    | 120  |
| Совокупные затраты (полная себестоимость)                               |                 |        |      |
| Рентабельность по себестоимости, %                                      |                 | 10     | 10   |
| Прибыль                                                                 |                 |        |      |
| Цена проекта                                                            |                 |        |      |

Трудоемкость работ по вариантам проектов представлена в таблице:

| Вариант | Трудоемкость работ, нормо-час. |           |
|---------|--------------------------------|-----------|
|         | Вариант А                      | Вариант Б |
| 1       | 1800                           | 3000      |
| 2       | 2000                           | 4000      |
| 3       | 3000                           | 5000      |



|    |      |      |
|----|------|------|
| 4  | 4000 | 1500 |
| 5  | 2600 | 2000 |
| 6  | 3000 | 2700 |
| 7  | 3400 | 4800 |
| 8  | 2900 | 3800 |
| 9  | 4800 | 3900 |
| 10 | 6000 | 5000 |
| 11 | 2600 | 3000 |
| 12 | 3000 | 4000 |
| 13 | 3400 | 5000 |
| 14 | 2900 | 1500 |
| 15 | 3000 | 4800 |

Для основных рабочих предусматривается сдельная система оплаты труда: расценка -350 руб. за нормо-час. работы. Зарплата вспомогательного и административно-управленческого персонала составляет 80% от зарплаты основных рабочих.

Необходимо определить отчисления в социальные фонды, амортизационные отчисления, совокупные затраты (полную себестоимость) на выполнение каждого проекта, прибыль, цену проекта и выбрать наиболее эффективный вариант для подрядной организации.

**Задани 2. Расчет экономических показателей проектов и выбор наиболее экономически выгодный вариант проекта.**

Рассматриваются два варианта проекта. Определите плановую численность основных и вспомогательных рабочих, численность специалистов и административно-управленческого персонала (АУП) команды проекта, расходы на зарплату, отчисления в социальные фонды, полную себестоимость, цену, прибыль проектов и наиболее экономически выгодный вариант проекта.

Исходные данные формируются студентами по последней цифре номера зачетной книжки или студенческого билета: номера работ, включенных состав проекта, указаны в таблице 1 и соответственно объем работ (ед.), нормы времени на единицу работы (нормо-час./ед.) проектов) выбираются из таблицы 2.

Таблица 1 – Номера работ в проектах

| Последний номер зачетки | 0   | 1     | 2   | 3       | 4     | 5   | 6     | 7       | 8   | 9        |
|-------------------------|-----|-------|-----|---------|-------|-----|-------|---------|-----|----------|
| Номера работ в проектах | 1-7 | 1,3-7 | 2-7 | 1.3.4-7 | 2-5,7 | 1-6 | 2,4-7 | 1-4,6,7 | 3-7 | 1-3, 5-7 |

Продолжительность выполнения проекта для всех вариантов 3 - месяца.

Таблица 2 - Объем работ (ед.), нормы времени на единицу работы (нормо-час./ед.)

| Номер работы | Проект А          |                          | Проект Б          |                          |
|--------------|-------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|
|              | Объем работ (ед.) | Нормы времени, нормо-час | Объем работ (ед.) | Нормы времени, нормо-час |
| 1            | 18                | 100                      | 120               | 10                       |

|   |     |      |    |     |
|---|-----|------|----|-----|
| 2 | 20  | 80   | 30 | 60  |
| 3 | 30  | 15   | 14 | 25  |
| 4 | 40  | 20   | 50 | 20  |
| 5 | 2   | 1000 | 12 | 100 |
| 6 | 120 | 2    | 12 | 12  |
| 7 | 60  | 3    | 6  | 30  |

Численность вспомогательных рабочих составляет 30% от численности основных рабочих. Численность специалистов и АУП составляет 10% от численности основных и вспомогательных рабочих. Коэффициент, учитывающий невыходы на работу – 1,12. Действительный годовой фонд времени работы одного рабочего – 1900 час. Число смен -1. Для основных рабочих предусматривается сдельная система оплаты труда: расценка - 350 руб. за нормо-час. работ №1-№3; 380 руб. . работ №4-№7. Для остальных работников оклады: для вспомогательных рабочих в размере 50 тыс. руб. в месяц., для служащих и для АУП – 90 тыс. руб. в месяц в среднем по данной группе персонала. Отчисления в социальные фонды – 30% от зарплаты. Стоимость материальных ресурсов проектов: вариант А – 1500 тыс. руб., вариант Б – 1800 тыс. руб. Накладные расходы предусматриваются в размере 60% от фонда оплаты труда. Планируется 10% рентабельности по себестоимости.

**Практикум по решению задач. Тема 2. Процессы и функции управления проектами. Управление рисками проекта.**

**Задание №1. Оценка рисков проектов.**

Рассматриваются два варианта проекта с риском неполучения плановой прибыли. По данным таблицы 1 рассчитайте:

- планируемую полную себестоимость проекта,
- плановую прибыль проекта,
- величину прибыли при наступлении рискованного события;
- величину возможной потери прибыли при наступлении рискованного события; - среднее ожидаемое значение и среднеквадратическое отклонение прибыли.

После оценки риска выберите проект.

Таблица 1. Исходные данные

| Планируемые показатели, тыс. руб.           | Проект  |    |    |    |    |   |   |
|---------------------------------------------|---------|----|----|----|----|---|---|
|                                             | № 1     |    |    |    |    |   |   |
| Материальные затраты                        | 250     |    |    |    |    |   |   |
| Зарплата с отчислениями в социальные фонды  | 260     |    |    |    |    |   |   |
| Амортизация                                 | 280     |    |    |    |    |   |   |
| Прочие                                      | 46      |    |    |    |    |   |   |
| Совокупные затраты (полная себестоимость)   |         |    |    |    |    |   |   |
| Проект № 1                                  |         |    |    |    |    |   |   |
| Показатели                                  | Вариант |    |    |    |    |   |   |
|                                             | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 | 7 |
| Плановая рентабельность по себестоимости, % | 9       | 10 | 11 | 12 | 14 | 8 | 7 |

| Вероятность получения плановой рентабельности | 0,8     | 0,85 | 0,9  | 0,7  | 0,75 | 0,77 | 0,83 |
|-----------------------------------------------|---------|------|------|------|------|------|------|
| Вероятность потери плановой рентабельности    | 0,2     | 0,15 | 0,1  | 0,3  | 0,25 | 0,23 | 0,17 |
| <b>Проект № 2</b>                             |         |      |      |      |      |      |      |
| Показатели                                    | Вариант |      |      |      |      |      |      |
|                                               | 1       | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |      |
| Плановая рентабельность по себестоимости, %   | 15      | 6    | 16   | 9    | 10   | 11   |      |
| Вероятность получения плановой рентабельности | 0,77    | 0,83 | 0,78 | 0,86 | 0,8  | 0,85 |      |
| Вероятность потери плановой рентабельности    | 0,23    | 0,17 | 0,12 | 0,14 | 0,2  | 0,15 |      |
|                                               |         |      |      |      |      |      |      |

**Задание № 2. Построение и расчёт временных параметров и оптимизация сетевой модели по схеме «работа-вершина».**

Построить диаграмму ежедневной потребности не расходуемых (трудовых) ресурсов по исходным данным таблицы 1. Выполните оптимизацию трудовых ресурсов за счет перераспределения и равномерного ежедневного их использования при выполнении работ, имеющих резервы времени. Определите величину их сокращения после оптимизации.

Таблица 1. Исходные данные

| Работа | Предшествующие ей работы | Продолжительность работ, в днях |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--------|--------------------------|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|        |                          | Вариант                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|        |                          | 1                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| А      | -                        | 8                               | 4 | 6 | 6 | 7 | 8 | 3 | 8 | 5 | 2  |
| Б      | -                        | 6                               | 6 | 8 | 8 | 4 | 6 | 2 | 5 | 3 | 2  |
| В      | А                        | 6                               | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 7  |
| Г      | Б                        | 8                               | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 | 4  |
| Д      | Б                        | 2                               | 7 | 8 | 8 | 5 | 2 | 2 | 4 | 6 | 4  |
| Е      | А; В                     | 4                               | 8 | 5 | 2 | 6 | 4 | 4 | 8 | 3 | 8  |

| Работа | Предшествующие ей работы | Продолжительность работ, в днях |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--------|--------------------------|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|        |                          | Вариант                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|        |                          | 1                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Ж      | Г; Д                     | 8                               | 2 | 6 | 4 | 3 | 8 | 8 | 2 | 4 | 5  |
| З      | Е, Д                     | 5                               | 4 | 3 | 8 | 4 | 7 | 2 | 9 | 3 | 6  |

**Практикум по решению задач. Тема 3. Целеполагание в проектах. Календарное планирование и организация системы контроля проекта.**

**Задание №1. Построение и расчёт временных параметров сетевой модели по схеме «работа-дуга».**

Составьте сетевую модель вида «работа-дуга (стрелка)». Постройте календарный план проекта

| Работа | Предшествующие ей работы | Продолжительность, в днях. Варианты. |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--------|--------------------------|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|        |                          | 1                                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| А      | -                        | 4                                    | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 5 | 2 | 3  |
| Б      | А                        | 6                                    | 8 | 8 | 4 | 6 | 6 | 5 | 3 | 2 | 2  |
| В      | А                        | 3                                    | 2 | 2 | 4 | 6 | 4 | 8 | 8 | 7 | 6  |
| Г      | Б                        | 4                                    | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 | 4 | 8  |
| Д      | Б; В                     | 7                                    | 8 | 8 | 5 | 2 | 2 | 4 | 6 | 4 | 2  |
| Е      | А; В                     | 8                                    | 5 | 2 | 6 | 4 | 4 | 8 | 3 | 8 | 4  |
| Ж      | Г; Д                     | 2                                    | 6 | 4 | 3 | 8 | 8 | 2 | 4 | 5 | 8  |
| З      | Е, Ж                     | 4                                    | 3 | 8 | 4 | 5 | 7 | 9 | 3 | 6 | 2  |

**Задание №2. Построение сетевого график работ методом критического пути и PERT.**

Разрабатывается проект по продаже эксклюзивных товаров. Администрация магазина озабочена тем, что покупатели будут обслуживаться недостаточно быстро. Предполагается, что процесс обслуживания будет выглядеть следующим образом:

| Код работы | Название операции                      | Код предшествующей операции |
|------------|----------------------------------------|-----------------------------|
| А          | Поступление покупателя                 | -                           |
| Б          | Ожидание консультанта покупателем      | А                           |
| В          | Выяснение потребностей покупателя      | А                           |
| Г          | Формирование предложения консультантом | Б                           |

|   |                                   |     |
|---|-----------------------------------|-----|
| Д | Анализ предложения покупателем    | В,Г |
| Е | Выбор товара                      | В,Г |
| Ж | Примерка                          | Д   |
| З | Заключительный выбор товара       | Е   |
| И | Упаковка и оплата товара на кассе | Ж,З |
| К | Уход покупателя                   | И   |

Экспертная оценка продолжительности обслуживания представлена в таблице

| Код<br>работы | Наиболее вероятная<br>продолжительность операций (t <sub>i</sub> ), мин. |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Оптимист |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------|
|               | Вариант                                                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |          |
|               | 1                                                                        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 0  |          |
| А             | 10                                                                       | 10 | 5  | 5  | 10 | 5  | 5  | 10 | 5  | 5  | 3        |
| Б             | 30                                                                       | 25 | 10 | 10 | 20 | 25 | 30 | 25 | 15 | 20 | 15       |
| В             | 15                                                                       | 10 | 25 | 25 | 20 | 15 | 25 | 10 | 15 | 10 | 5        |
| Г             | 20                                                                       | 20 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 5  | 10 | 5  | 15       |
| Д             | 25                                                                       | 20 | 15 | 20 | 30 | 30 | 20 | 15 | 10 | 10 | 10       |
| Е             | 45                                                                       | 40 | 35 | 15 | 40 | 25 | 45 | 30 | 35 | 20 | 20       |
| Ж             | 15                                                                       | 15 | -  | 15 | -  | 10 | 15 | -  | 5  | -  | 10       |
| З             | 25                                                                       | 20 | 25 | 25 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 15       |
| И             | 15                                                                       | 20 | 15 | 15 | 15 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10       |
| К             | 5                                                                        | 10 | 5  | 5  | 2  | 10 | 10 | 5  | 5  | 5  | 15       |

Задание:

1. Постройте сетевой график работ по наиболее вероятной продолжительности операций и определите критический путь.
2. Используя метод PERT, определите ожидаемую продолжительность ( $m_i$ ) каждой операции, на основании полученных значений составьте новый вариант сетевого графика.
3. Определите среднеквадратическое отклонение продолжительности обслуживания покупателя  $S=\sqrt{1/n\sum(t_i - m_i)^2}$ .
4. Дайте предложения по снижению продолжительности обслуживания покупателя.

**Практикум по решению задач. Тема 5. Управление операционными (производственными) процессами проекта.**

**Задание № 1. Расчет длительности технологического, производственного циклов и построение календарного графика производства партии изделий проекта при последовательном виде движения деталей.**

Проект предусматривает производство партии изделий  $n = 50$  шт. Изделие является сборочным. Нормы времени по операциям представлены в табл. 1. На самой длительной операции - два рабочих места ( $C=2$ ). Режим работы –

односменный. Длительность межоперационных перерывов - 20 мин. Естественные процессы (сушка, остывание и т.д.) не предусматриваются.

Таблица 1 –Техпроцесс изготовления изделия

| Номер операции | Номер детали и нормы времени на операцию при их изготовлении t <sub>i</sub> , мин. |   |   |   |    |    |    |   |   |    |    |    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|---|---|----|----|----|
|                | №1                                                                                 |   |   |   |    | №2 |    |   |   |    | №3 |    |
| 01             | 2                                                                                  |   |   |   |    | 4  |    |   |   |    | 2  |    |
| 02             | 4                                                                                  |   |   |   |    | 4  |    |   |   |    | -  |    |
| 03             | 2                                                                                  |   |   |   |    | 2  |    |   |   |    | 4  |    |
| 04             | 2                                                                                  |   |   |   |    | 8  |    |   |   |    | 2  |    |
| Сборка         | Варианты                                                                           |   |   |   |    |    |    |   |   |    |    |    |
|                | 1                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|                | 10                                                                                 | 9 | 7 | 8 | 12 | 6  | 11 | 5 | 7 | 14 | 15 | 16 |
|                |                                                                                    |   |   |   |    |    |    |   |   |    |    |    |

Определить длительность (в сут.) технологического, производственного циклов и построить календарный график производства партии изделий проекта при последовательном виде движения деталей.

-

**Задание № 2. Расчет длительности технологического, производственного циклов и построение календарного графика производства партии изделий проекта при последовательно-параллельном виде движения деталей.**

Проект предусматривает производство партии изделий  $n = 50$  шт. Изделие является сборочным. Нормы времени по операциям представлены в табл. 1. На самой длительной операции - два рабочих места ( $C=2$ ). Режим работы – односменный. Длительность межоперационных перерывов - 20 мин. Естественные процессы (сушка, остывание и т.д.) не предусматриваются.

Таблица 1 –Техпроцесс изготовления изделия

| Номер операции | Номер детали и нормы времени на операцию при их изготовлении t <sub>i</sub> , мин. |   |   |   |    |    |    |   |   |    |    |  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|---|---|----|----|--|
|                | №1                                                                                 |   |   |   |    | №2 |    |   |   |    | №3 |  |
| 01             | 2                                                                                  |   |   |   |    | 4  |    |   |   |    | 2  |  |
| 02             | 4                                                                                  |   |   |   |    | 4  |    |   |   |    | -  |  |
| 03             | 2                                                                                  |   |   |   |    | 2  |    |   |   |    | 4  |  |
| 04             | 2                                                                                  |   |   |   |    | 8  |    |   |   |    | 2  |  |
| Сборка         | Варианты                                                                           |   |   |   |    |    |    |   |   |    |    |  |
|                | 1                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8 | 9 | 10 | 11 |  |
|                | 10                                                                                 | 9 | 7 | 8 | 12 | 6  | 11 | 5 | 7 | 14 | 15 |  |
|                |                                                                                    |   |   |   |    |    |    |   |   |    |    |  |

Определить длительность (в сут.) технологического, производственного циклов и построить календарный график производства партии изделий проекта при последовательно-параллельном виде движения деталей.

организации.

**Задание № 1. Установление целесообразности реструктуризации проектной деятельности**

Организация выполняет проекты трех видов: А, Б и В. Спрос на проекты А и Б стабилен, на проект В снижается. У предприятия есть возможность заменить его на проект Г с более низкой ценой и переменными затратами. структура продаж (существующая и плановая продаж после замены проекта) представлена в табл. 1.

Таблица 1. Структура продаж проектов

| Варианты | Существующая структура продаж, % |    |    | Плановая структура продаж, % |    |    |
|----------|----------------------------------|----|----|------------------------------|----|----|
|          | Вид проекта                      |    |    | Вид проекта                  |    |    |
|          | А                                | Б  | В  | А                            | Б  | Г  |
| 1        | 30                               | 30 | 40 | 32                           | 32 | 36 |
| 2        | 40                               | 40 | 20 | 38                           | 38 | 24 |
| 3        | 32                               | 35 | 33 | 32                           | 35 | 33 |
| 4        | 35                               | 35 | 30 | 37                           | 37 | 26 |
| 5        | 38                               | 30 | 32 | 40                           | 32 | 28 |
| 6        | 33                               | 35 | 32 | 36                           | 38 | 26 |
| 7        | 30                               | 40 | 30 | 35                           | 45 | 20 |
| 8        | 40                               | 30 | 30 | 45                           | 35 | 20 |
| 9        | 32                               | 32 | 36 | 30                           | 30 | 40 |
| 10       | 38                               | 38 | 24 | 40                           | 40 | 20 |
| 11       | 32                               | 35 | 33 | 32                           | 35 | 33 |
| 12       | 36                               | 38 | 26 | 33                           | 35 | 32 |
| 13       | 35                               | 45 | 20 | 30                           | 40 | 30 |
| 14       | 45                               | 35 | 20 | 40                           | 30 | 30 |
| 15       | 30                               | 30 | 40 | 32                           | 32 | 36 |

Определить влияние замены проектов на прибыль при объеме продаж 300 тыс. ден. ед. Постоянные затраты при обоих вариантах составляют 40 тыс. ден. ед. Цена и удельные переменные расходы проектов приведены в табл. 2.

Таблица 2. Цена и удельные переменные расходы проектов

| Проект | Цена проекта, ден. ед., | Переменные затраты на один проект, ден. ед., |  |
|--------|-------------------------|----------------------------------------------|--|
| А      | 10                      | 4                                            |  |
| Б      | 16                      | 6                                            |  |
| В      | 24                      | 16                                           |  |

|   |    |    |  |
|---|----|----|--|
| Г | 20 | 12 |  |
|---|----|----|--|

**Задание № 2. Расчет показателей бизнес-процесса по техническому перевооружению производственных фондов.**

Для выполнения проектов организация планирует осуществить в течение года бизнес процесс по техническому перевооружению производственных фондов. Планируемый объем инвестиций и снижения затрат (увеличения прибыли) приведен в таблице.

Таблица 1. Планируемый объем инвестиций и снижения затрат (увеличения прибыли)

| Варианты | Снижение затрат на выполнение проектов, тыс. руб. | Объем инвестиций (капитальных вложений), тыс. руб. |
|----------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1        | 1200                                              | 1800                                               |
| 2        | 2000                                              | 2800                                               |
| 3        | 3000                                              | 4000                                               |
| 4        | 800                                               | 1400                                               |
| 5        | 700                                               | 1200                                               |
| 6        | 600                                               | 1100                                               |
| 7        | 850                                               | 1350                                               |
| 8        | 900                                               | 1500                                               |
| 9        | 1000                                              | 1800                                               |
| 10       | 1100                                              | 1800                                               |
| 11       | 1300                                              | 1900                                               |
| 12       | 1400                                              | 2000                                               |
| 13       | 1500                                              | 2500                                               |
| 14       | 1600                                              | 2500                                               |
| 15       | 500                                               | 800                                                |

Коэффициент износа оборудования принят равным 0,1. Рассчитайте чистый дисконтированный доход и срок окупаемости при норме дисконта 0,15. Результаты расчета сведите в таблицу 2.

Таблица 2 - Показатели технического перевооружения производства, тыс. руб.

| № п/п | Показатели, тыс. руб.                            | Период, год |   |   |   |
|-------|--------------------------------------------------|-------------|---|---|---|
|       |                                                  | 0           | 1 | 2 | 3 |
| 1     | Планируемое снижение затрат (увеличения прибыли) |             |   |   |   |
| 2     | Налог на имущество 2,2% от стоимости имущества   |             |   |   |   |
| 3     | Налогооблагаемая прибыль                         |             |   |   |   |



|    |                                                   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 4  | Налог на прибыль                                  |  |  |  |  |
| 5  | Чистая прибыль                                    |  |  |  |  |
| 6  | Начисленный износ (амортизация)                   |  |  |  |  |
| 7  | Эффект от операционной деятельности               |  |  |  |  |
| 8  | Эффект от инвестиционной деятельности             |  |  |  |  |
| 9  | Поток реальных денег                              |  |  |  |  |
| 10 | Коэффициент дисконтирования ( )                   |  |  |  |  |
| 11 | Дисконтированный поток реальных денег             |  |  |  |  |
| 12 | Накопленный дисконтированный поток реальных денег |  |  |  |  |

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 4. Управление персоналом и коммуникациями проекта.**

**Ситуационный практикум №1**

**Задание №1. Установление процесса отбора персонала.**

Пронумеруйте цифрами от 1 до 9 операции процесса подбора персонала команды проекта, а также укажите исполнителя операции из числа: отдела кадров; линейных руководителей и других ответственных лиц.

| Номер операции | Операции процесса подбора персонала                                                    | Исполнитель |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                | Составление заявки на персонал                                                         |             |
|                | Определение источников найма персонала                                                 |             |
|                | Собеседование                                                                          |             |
|                | Установление взаимодействий с источниками найма                                        |             |
|                | Разработка критериев отбора персонала                                                  |             |
|                | Проверка документов медицинского освидетельствования кандидатов на вакантные должности |             |
|                | Организация проведения конкурсов на замещение вакантных должностей                     |             |
|                | Проведение первичного инструктажа                                                      |             |
|                | Проведение инструктажа по пож. безопасности                                            |             |

**Задание №2. Установление последовательности этапов проведения совещания.**

Эффективность производственных совещаний зависит от качества их подготовки. Подготовка совещаний включает в себя ряд последовательных этапов. Пронумеруйте цифрами от 1 до 6 последовательность подготовки совещания.

| Содержание этапа                                            | Номер этапа |
|-------------------------------------------------------------|-------------|
| Определение участников совещания и их ролей                 |             |
| Информирование участников                                   |             |
| Формулировка целей совещания                                |             |
| Анализ ситуации и постановка задач для совещания            |             |
| Определение регламента, методов и процедур принятия решения |             |
| Предоставление помещения                                    |             |

-

**Задание №3. Установление важности качеств руководителя в процессе управления проектами.**

Проранжируйте следующие качества руководителя, необходимые для принятия управленческих решений, и прокомментируйте свой выбор:

| Важность качества (номер) | Качества руководителя                                                                 | Комментарии |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                           | Умение выделить суть основных взаимосвязей проблемы проекта                           |             |
|                           | Смелость отклонять стандартные методы решения проблемы и искать новые, оригинальные   |             |
|                           | Видеть дальше непосредственно данной сложившейся ситуации                             |             |
|                           | Предложить новый вариант реорганизации элементов для иного функционирования проекта   |             |
|                           | Предвидеть несколько различных вариантов проектов и выбирать наиболее эффективный     |             |
|                           | Переключаться с одной зрительной модели на другую, заложенную в том же образе проекта |             |
|                           | Иметь чутье к наличию проблемы там, где кажется, что все уже решено                   |             |
|                           | Предвидеть последствия принимаемых решений                                            |             |

## Ситуационный практикум №2

### Задание №1 Установление ответственных лиц за разработку регламентирующих документов проекта

Из приведенных ниже документов определите структурные подразделения, которые несут ответственность за их разработку.

|                                                                  |  |
|------------------------------------------------------------------|--|
| Регламентирующие документы                                       |  |
| Проектно-сметная документация                                    |  |
| Штатное расписание                                               |  |
| Правила внутреннего трудового распорядка                         |  |
| Нормы амортизационных отчислений                                 |  |
| Положение об оплате труда                                        |  |
| Маркетинговый план                                               |  |
| Налоговая политика                                               |  |
| Календарный план-график выполнения проекта                       |  |
| Должностные инструкции персонала проекта                         |  |
| План-график ремонта оборудования                                 |  |
| Положение об обучении и повышении квалификации персонала проекта |  |
| Положение о документообороте организации                         |  |
| Положение о проведении конкурсов на поставку сырья и материалов  |  |
| Нормы командировочных расходов                                   |  |

-

### Задание №2. Принятие решений по установлению типа организационной структуры.

Необходимо определить тип организационной структуры управления организацией.

1. Организация разрабатывает проекты в нескольких районах города. Выручка от продаж проектов в общем объеме продаж организации составляет 75%.
2. Организация разрабатывает проекты по модификации трех видов товара широкого потребления. Планируется запустить линию по их производству.

### Задание №3. Установление функций управления проектами.

На основании характеристики общих задач управления, а также результатов проектов определите соответствующую функцию управления проектами: прогнозирование и планирование; организация; координация и регулирование; мотивация; контроль, учет, анализ.

| Общие задачи управления                                 | Результаты (решения)                     | Функция |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|
| 1. Обоснование темпов планомерного развития организации | Планы по разработке и реализации проекта |         |

|                                                                                                                        |                                                                                                                  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2. Количественная и качественная оценка, а также учет результатов работы.                                              | Акт ревизий, проверок проекта                                                                                    |  |
| 3. Установление взаимодействия, согласований действий работников проекта                                               | Положения о работе членов команды проекта. График работы и распорядка дня структурных подразделений предприятия. |  |
| 4. Образование структурных подразделений системы управления, установление связи между объектом и субъектом управления  | Структура управления проектом. Штатное расписание проекта.                                                       |  |
| 5. Создание условий для эффективной, творческой работы и поддержание постоянной заинтересованности в результатах труда | Положение об оплате труда, о премировании, коллективный договор                                                  |  |

## Задания для проведения промежуточной аттестации в виде Зачета

### Задания 1 типа

1. Понятие и основные определения проекта, программы и портфеля.
2. Классификация проектов. Цель, миссия, разработка и реализация стратегии проекта.
3. Жизненный цикл, результаты, окружающая среда и участники проекта.
4. Категории эффективности проекта.
5. Техничко-экономическое обоснование проекта: себестоимость, прибыль, цена, рентабельность, объем инвестиций, чистый дисконтированный, срок окупаемости и др.).
6. Организационная структура управления проектами и ее виды.
7. Сущность и процессная концепция управления проектами. Основные категории управления проектами.
8. Содержание процессов инициации, планирования, выполнения, контроля и закрытия проекта.
9. Структурная декомпозиция работ: понятие, порядок осуществления, форма предоставления результатов.
10. Содержание функций управления проектами.
11. Управление интеграцией, предметной областью и временем (сроками) проекта.
12. Основные этапы и порядок разработки технологических и продуктовых инноваций.
13. Управление стоимостью проекта: планирование и контроль доходов и расходов (по статьям или по элементам).
14. Управление материальными ресурсами проекта.
15. Управление трудовыми ресурсами.
16. Управление рисками, качеством, информацией и коммуникациями.
17. Организация работ по выполнению проекта: управление работами, изменениями и содержанием (администрирование) проекта.
18. Экстенсивный и интенсивный пути ресурсных изменений проекта. Управление расписанием и стоимостью проекта.
19. Контроль работ проекта.
20. Характеристики и показатели эффективности операционных процессов.
21. Технологическая и производственная себестоимость проекта.
22. Последовательный, параллельно-последовательный и параллельный вид выполнения операций.
23. Расчет длительности производственного процесса.
24. Понятие, основные цели и задачи бизнес планирования, содержание, основные функции и классификация бизнес планов.
25. Структура и содержание основных разделов бизнес-плана.
26. Сетевое и календарное планирование: расчет временных параметров и построение графиков.
27. Управление рисками проекта: определение, классификация, идентификация, анализ, мониторинг и контроль рисков.

28. Управление персоналом в проекте: принципы формирования команды, мотивация участников проекта, личность руководителя проекта и лидерство.

29. Государственная регистрация и постановка юридических лиц на учет.

30. Информационное обеспечение управления проектами: состав, структура, характеристики.

### **Задания 2 типа**

1. Какая существует взаимосвязь между проектом, программой и портфелем проектов?
2. В чем заключается взаимосвязь стратегического анализа, разработки миссии, целей и стратегии проекта?
3. В чем заключаются противоречия в интересах основных участников проекта и как это отражается на выполнение проекта. Приведите примеры.
4. В чем заключаются достоинства и недостатки организационных структур управления проектами. Приведите примеры проектов и структур.
5. Чем различается разработка проектов технологических (процессных) инноваций от проектов продуктовых инноваций. Приведите пример.
6. Какими временными параметрами сетевого графика отражается взаимосвязь начала и окончания выполнения работ проекта?
7. На каких принципах осуществляется построение и расчет временных параметров сетевого графика типа «работа-вершина».
8. На каких принципах осуществляется построение и расчет временных параметров сетевого графика типа «работа-стрелка».
9. Какие факторы и каким образом влияют на продолжительность проекта?
10. В чем заключается оптимизация ежедневной потребности расходуемых ресурсов за счет резервов времени работ.
11. Каким образом оказывает влияние изменения затрат на цену и рентабельность проекта. Покажите на примере отдельных элементов затрат.
12. На каких принципах осуществляется формирование цены, прибыли и рентабельности проекта.
13. Обоснование окупаемости инвестиций проекта.
14. Опишите методы определения потребности в механизмах и производственной площадях.
15. Опишите принципы формирования команды проекта.
16. Опишите методы определения состава и численности работников проекта.
17. В чем заключаются особенности установления трудоемкости работ проекта различными методами.
18. В чем заключается взаимосвязь объемов, продолжительности и стоимости работ?
19. В чём заключается технико-экономическое обоснование проекта? Приведите пример.
20. Как с помощью статистических методов оцениваются проекты по степени риска и какие методы позволяют снизить риски.
21. Какие факторы влияют на эффективность работы команды проекта?
22. Какими личностными качествами должен обладать эффективный руководитель проекта?
23. В чем заключается разница в разработке сетевого графика с использованием вероятностных временных параметров по методу PERT и методом критического пути. Покажите на примере выполнения 4-5 работ.
24. Опишите порядок оптимизации ежедневной потребности трудовых ресурсов за счет резервов времени работ. Приведите пример.
25. В чем заключается различие в расчете длительности последовательного, параллельно-последовательного вида выполнения операций. Покажите на графиках.
26. В чем заключается различие в расчете длительности параллельно-последовательного и параллельного вида выполнения операций. Покажите на графиках.
27. В чем состоят различия ведения проектной деятельности в форме общества с ограниченной ответственностью и индивидуального предпринимателя.
28. В чем заключается различие в расчете параметров однопредметной поточной линии и многопредметной поточной линии.
29. С помощью каких методов осуществляется оценка внешней и внутренней среды относительно развития направлений проектной деятельности? Приведите 2-3 ситуации и укажите методы оценки.
30. Какие функции по управлению проектами должны выполнять персональные компьютеры и локальные системы.

### **Задания 3-го типа**

**Задание № 1.** Построить и рассчитать сетевую диаграмму по схеме «работа-вершина», построить диаграммы потребности в расходуемых ресурсах.

Выполните оптимизацию расходуемых ресурсов при ограничении по времени за счет смещения работ в пределах резерва времени.

| Работа | Предшествующие ей работы | Продолжительность, в днях | Ресурс расходуемый, единиц |
|--------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|
|--------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|

|   |      |   |   |
|---|------|---|---|
| А | -    | 4 | 5 |
| Б | А    | 6 | 5 |
| В | А    | 8 | 6 |
| Г | Б    | 5 | 7 |
| Д | Б; В | 7 | 5 |
| Е | А; В | 8 | 4 |
| Ж | Г; Д | 2 | 2 |

**Задание №2.** Рассматриваются два варианта проекта, которые планируется выполнить в течении года..

Планируемые показатели приведены в таблице:

| Планируемые показатели, тыс. руб.         |                 | Проект |      |
|-------------------------------------------|-----------------|--------|------|
|                                           |                 | № 1    | № 2  |
| Материальные затраты                      |                 | 250    | 420  |
| Зарплата                                  |                 | 220    | 480  |
| Отчисления в социальные фонды (30%)       |                 |        |      |
| Стоимость оборудования                    |                 | 2 000  | 1800 |
| Стоимость здания                          |                 | 4 000  | 4500 |
| Норма амортизационных отчислений (%)      | На оборудование | 10     | 11   |
|                                           | На здание       | 2,5    | 2,5  |
| Амортизация                               |                 |        |      |
| Прочие                                    |                 | 46     | 120  |
| Совокупные затраты (полная себестоимость) |                 |        |      |
| Цена                                      |                 | 1000   | 1800 |
| Прибыль                                   |                 |        |      |
| Рентабельность по себестоимости, %        |                 |        |      |

Необходимо определить отчисления в социальные фонды, амортизационные отчисления, совокупные затраты (полную себестоимость) на выполнение каждого проекта, прибыль, рентабельность по себестоимости и выбрать наиболее эффективный вариант.

**Задание №3.** Составьте сетевую модель вида «Работа-Дуга (стрелка)». Постройте календарный план проекта.

| Работа | Предшествующие ей работы | Продолжительность, в днях |
|--------|--------------------------|---------------------------|
| А      | -                        | 4                         |
| Б      | А                        | 6                         |
| В      | А                        | 3                         |
| Г      | Б                        | 4                         |
| Д      | Б; В                     | 7                         |
| Е      | А; В                     | 8                         |
| Ж      | Г; Д                     | 2                         |
| З      | Е, Ж                     | 4                         |

**Задание № 4.** Построить и рассчитать сетевую диаграмму по схеме «работа-вершина», построить диаграммы ежедневной потребности в расходуемых ресурсах. Выполните оптимизацию расходуемых ресурсов при ограничении по времени за счет сочетания «смещения» работ и «растягивания» работ в пределах резерва времени. Построить оптимизационный график ежедневной потребности в расходуемых ресурсах.

| Работа | Предшествующие ей работы | Продолжительность, в днях | Ресурс расходуемый, единиц |
|--------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|
| А      | -                        | 4                         | 5                          |
| Б      | -                        | 6                         | 5                          |
| В      | А                        | 8                         | 6                          |
| Г      | Б                        | 5                         | 7                          |
| Д      | Б                        | 7                         | 5                          |
| Е      | А; В                     | 8                         | 4                          |
| Ж      | Г; Д                     | 5                         | 2                          |
| З      | Е, Д                     | 3                         | 3                          |

**Задание №5.** Рассматриваются два варианта выполнения проекта подрядной организацией. Планируемые показатели приведены в таблице:

| Планируемые показатели, тыс. руб. | Проект |      |
|-----------------------------------|--------|------|
|                                   | № 1    | № 2  |
| Материальные затраты              | 2250   | 4200 |
| Трудоемкость работ, нормо-час.    | 1800   | 3000 |
| Зарплата                          |        |      |

|                                                                         |                 |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
| Отчисления в социальные фонды (30%)                                     |                 |       |      |
| Балансовая стоимость оборудования, используемого при выполнении проекта |                 | 2 000 | 1800 |
| Балансовая стоимость здания, используемого при выполнении проекта       |                 | 4 000 | 4500 |
| Норма амортизационных отчислений (%)                                    | На оборудование | 10    | 11   |
|                                                                         | На здание       | 2,5   | 2,5  |
| Амортизация                                                             |                 |       |      |
| Прочие                                                                  |                 | 460   | 120  |
| Совокупные затраты (полная себестоимость)                               |                 |       |      |
| Рентабельность по себестоимости, %                                      |                 | 10    | 10   |
| Прибыль                                                                 |                 |       |      |
| Цена проекта                                                            |                 |       |      |

Для основных рабочих предусматривается сдельная система оплаты труда: расценка -350 руб. за нормо-час. работы. Зарплата вспомогательного и административно-управленческого персонала составляет 80% от зарплаты основных рабочих.

Необходимо определить зарплату, отчисления в социальные фонды, амортизационные отчисления, совокупные затраты (полную себестоимость) на выполнение каждого проекта, прибыль, цену проекта и выбрать наиболее эффективный вариант проекта для подрядной организации.

**Задание №6.** Рассматриваются два варианта проекта. Определите плановую численность основных и вспомогательных рабочих, численность специалистов и административно-управленческого персонала (АУП) команды проекта, расходы на зарплату, отчисления в социальные фонды, полную себестоимость, цену, прибыль проектов и наиболее экономически выгодный вариант проекта. Продолжительность выполнения проекта - 3 месяца. Объем работ (ед.), нормы времени на единицу работы (нормо-час./ед.) представлены в таблице:

| Номер работы | Проект А          |               | Проект Б          |               |
|--------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|
|              | Объем работ (ед.) | Нормы времени | Объем работ (ед.) | Нормы времени |
| 1            | 18                | 100           | 120               | 10            |
| 2            | 20                | 80            | 30                | 60            |
| 3            | 30                | 15            | 14                | 25            |
| 4            | 40                | 20            | 50                | 20            |
| 5            | 2                 | 1000          | 12                | 100           |
| 6            | 120               | 2             | 12                | 12            |

Численность вспомогательных рабочих составляет 30% от численности основных рабочих. Численность специалистов и АУП составляет 10% от численности основных и вспомогательных рабочих. Коэффициент, учитывающий невыходы на работу – 1,12. Действительный годовой фонд времени работы одного рабочего – 1900 час. Число смен -1. Для основных рабочих предусматривается сдельная система оплаты труда: расценка - 350 руб. за нормо-час. работ №1-№3; 380 руб..



работ №4- №7. Для остальных работников оклады: для вспомогательных рабочих в размере 50 тыс. руб. в месяц, для служащих и для АУП – 90 тыс. руб. в месяц в среднем по данной группе персонала. Отчисления в социальные фонды – 30% от зарплаты. Стоимость материальных ресурсов проектов: вариант А – 1500 тыс. руб., вариант Б – 1800 тыс. руб. Накладные расходы предусматриваются в размере 60% от фонда оплаты труда. Планируется 10% рентабельности по себестоимости.

Задания для проведения промежуточной аттестации в виде Зачета с оценкой

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

## **УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Командная работа и лидерство**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Командная работа и лидерство» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019.

Дисциплина «Командная работа и лидерство» ориентирована на получение обучающимися знаний о практике выявления лидерских качеств; о развитии навыков командообразования и формировании Я-концепции лидера; о механизмах распределения ролей в команде и технологии оценки командной работы; о диагностике стилей поведения в конфликте и разрешении конфликтных ситуаций; об условиях применения коучинга в практике селфменеджмента.

«Командная работа и лидерство» – это ответ на запросы нашего времени, ориентирующего человека на развитие навыков soft-skills. Сегодня одних теоретических знаний о психологии групповой работы и о психологии лидера недостаточно, требуется создание особых учебных условий, внутри которых студенты будут отрабатывать технологии формирования конкретных навыков, а также, с помощью преподавателя-тренера, оценивать в ходе практической деятельности актуальный уровень личностных компетенций и свой потенциал роста как лидера и как успешного профессионала.

Дисциплина должна помочь любому студенту, независимо от профиля обучения, сформировать кластер «мягких навыков», включающих эмоциональный, лидерский и командный потенциал, и в дальнейшем способствовать повышению конкурентоспособности на рынке труда.

## **Цели изучения дисциплины:**

**Целью** изучения дисциплины «Командная работа и лидерство» является формирование у обучающихся представлений о психологических аспектах лидерства, особенностях личностного влияния и управления другими людьми, принципах формирования команды и ее успешное функционирование. Дисциплина позволяет познакомить студентов с технологиями групповой работы, детерминантами мотивации и самомотивации, моделями маневрирования при формировании команд, стратегиями управления и многими другими психологическими приёмами работы с людьми.

Для достижений поставленных целей в рамках универсальной компетенции у студентов должны быть сформированы способности осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

В практико-ориентированном и тренинговом форматах студенты научатся создавать условия для приобретения навыков управленческой и лидерской эффективности, приобретут опыт командообразования, разовьют свой лидерский потенциал для будущей деятельности.

## **Задачи изучения дисциплины:**

### **Задачи изучения дисциплины**

В соответствие с компетенциями в рамках данного курса и рабочей программой дисциплины перед студентами ставятся следующие задачи:

#### **Знать:**

- основные теории и концепции взаимодействия людей в команде, включая вопросы мотивации и управления конфликтами на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;
- основные правила поведения и взаимодействия в мультикультуральном пространстве отношений;
- принципы формирования команд для планомерного и последовательного достижения результатов и решения поставленных задач.

#### **Уметь:**

- организовывать командное взаимодействие для достижения командных результатов;
- применять на практике различные методы индивидуальной и групповой мотивации для решения командных задач;
- распознавать стили поведения людей в различных коммуникативных ситуациях (учебной, деловой, неформальной);
- организовывать командное взаимодействие на основе использования стратегии сотрудничества.

#### **Владеть:**

- современными технологиями эффективного влияния на индивидуальное и групповое поведение членов команды с учётом знания, опыта и владения информацией о специфике командной работы;
- навыками адекватного взаимодействия с партнёрами по коммуникации, входящими в различные социальные, этнические, конфессиональные и культурные сообщества;
- современными технологиями эффективного влияния на индивидуальное и групповое поведение членов команды;
- методами индивидуальной и групповой диагностики для организации эффективного командного взаимодействия.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                    | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                          | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  | Формы образовательной деятельности                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Должен знать                                                                                                                                                              | Должен уметь                                                                                                                                              | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                                                          |                                                               |
| Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК-3            | УК-3.1. Определяет свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, эффективно взаимодействует с другими подразделениями и членами команды, в том числе участвует в обмене информацией, делится знаниями и опытом, осуществляет презентацию результатов работы команды. | УК-3.1.1.1. условия организации эффективной командной работы для разработки и реализации различных проектов, достижения целей стратегического и тактического планирования | УК-3.1.2.1. создавать команду на условиях сотрудничества и взаимовыгодного обмена знаниями и опытом в области стратегического и тактического планирования | УК-3.1.3.1. организации эффективной командной работы и презентовать полученный опыт во всех взаимовыгодных формах сотрудничества                                                                                                 | Доклад<br><br>Кейсы/<br>Ситуационный практикум<br><br>Тренинг |
|                                                                                     |                 | УК-3.2. Различает особенности поведения разных групп людей, с которыми работает или взаимодействует, учитывает их в своей деятельности, устанавливая разные виды коммуникации (учебную, деловую, неформальную и др.).                                                                                                         | УК-3.2.1.1. формы делового общения и всевозможные виды коммуникативного поведения                                                                                         | УК-3.2.2.1. дифференцировать поведение людей на основе типологии черт и особенностей характера для осуществления эффективной коммуникации                 | УК-3.2.3.1. наблюдения за различными типами людей, предугадывать их возможные стратегии поведения на различных уровнях коммуникации и предотвращать организационные конфликты на уровне подразделения и рабочей команды (группы) |                                                               |
|                                                                                     |                 | УК-3.3. Планирует последовательность шагов для достижения командного результата и понимает результаты личных действий в решении командных задач.                                                                                                                                                                              | УК-3.3.1.1. свои индивидуально-психологические особенности с позиции «сильных» и «слабых» личностных свойств, а также лидерского потенциала                               | УК-3.3.2.1. предугадывать действия на основе знания психологических особенностей членов своей команды                                                     | УК-3.3.3.1. управления людьми на основе знания законов организации совместной работы и использования лидерского потенциала для реализации корпоративной, конкурентной и функциональной стратегий организации                     |                                                               |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                        | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ<br>Балл;<br>Форма ПА/<br>Балл                 |
|                                                                                          |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                                      |
| Тема 1.<br>Современные индивидуальные и групповые методы управления группами и командами | 4      | 1                                                                         |                             |               |              | 2                  |                 |          |            | 6           | Доклад / 5;                                                          |
| Тема 2.<br>Личностная идентификация лидера                                               | 4      | 2                                                                         |                             |               |              | 2                  |                 |          |            | 8           | Доклад / 5;<br>Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 5;<br>Тренинг / 5; |
| Тема 3<br>Формирование команды                                                           | 4      | 2                                                                         |                             |               |              | 2                  |                 |          |            | 6           | Доклад / 5;<br>Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 5;<br>Тренинг / 5; |

|                                                |          |          |  |  |  |    |  |  |        |          |                                                                      |
|------------------------------------------------|----------|----------|--|--|--|----|--|--|--------|----------|----------------------------------------------------------------------|
| Тема 4. Динамика межличностных конфликтов      | 4        | 2        |  |  |  | 2  |  |  |        | 6        | Доклад / 5;<br>Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 5;<br>Тренинг / 5; |
| Тема 5. Селф-менеджмент лидера                 | 3        | 2        |  |  |  | 2  |  |  | 1      | 7        | Доклад / 5;<br>Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 5;                 |
| Всего в семестре, час                          | 19 из 19 | 9        |  |  |  | 10 |  |  | 0 из 1 | 33 из 33 | 100<br>(ТКУ+ПА)                                                      |
|                                                |          | 19 из 19 |  |  |  |    |  |  |        |          |                                                                      |
| Итоговый контроль                              | Зачет    |          |  |  |  |    |  |  |        |          |                                                                      |
|                                                |          |          |  |  |  |    |  |  |        |          |                                                                      |
| Общий объем дисциплины (в академических часах) | 72 из 72 |          |  |  |  |    |  |  |        |          |                                                                      |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Современные индивидуальные и групповые методы управления группами и командами**

Задачи развития управленческих навыков. Команда как объект и субъект деятельности. Современные социально-психологические техники воздействия в условиях управления людьми. Методы и приёмы развития управленческих навыков. Личность лидера и социальная среда. Задачи управления собой и окружением. Основные виды коммуникативных тренингов для развития управленческих навыков. Инструменты выявления и развития лидерского потенциала. Имплементация лидерского потенциала управления командой. Техника чартрайтинга.

#### **Формы контроля:**

Доклад

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Техника чартрайтинга.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, и источниками в сети Internet.

#### **Ссылки:**

<http://www.nkvelub.ru>

### **Тема 2. Личностная идентификация лидера**

Лидерство в управлении людьми. Технологии определения лидерского потенциала. Психологические модели типологии лидеров. Стили лидерства в осуществлении коммуникаций различного уровня сложности. Личностные психотипы и прогноз успешности в переговорах. Мотивация и успех в командной работе. Диагностика мотивации избегания неудач и мотивации стремления к успеху. Технологии самомотивации. Харизма и власть лидера. Источники власти лидера. Вербальные и невербальные стратегии влияния в управлении людьми и командами. Манипулятивное воздействие в специфических условиях коммуникации. Личность манипулятора. Психологические аспекты принятия решений и их связь с личностью лидера. Диагностика Soft и Hard-компетенций лидера.

#### **Формы контроля:**

Доклад

Кейсы/Ситуационный практикум

Тренинг

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Диагностика Soft и Hard-компетенций лидера

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, и источниками в сети Internet.

#### **Ссылки:**

<http://www.nkvelub.ru>

### **Тема 3 Формирование команды**

Технология создания команды. Структура команды. Технология распределения групповых ролей с помощью психодиагностических методик. Мотивация и ценности участников команды. Разработка компетентностного профиля участников команды. Тренинги командообразования. Сущность командообразования в процессе управления людьми. Методы и технологии оценки командной работы на различных этапах реализации проекта. Конформизм и неконформизм в работе управленца. Групповой и персональный коучинг. Технология поэтапной работы с командой. Феномены групповой работы. Социальная ингибция и фасилитация. Техники фасилитации и инструменты работы с группой. Технологии мозгового штурма.

**Формы контроля:**

Доклад

Кейсы/Ситуационный практикум

Тренинг

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Технология поэтапной работы с командой. Феномены групповой работы.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, и источниками в сети Internet.

**Ссылки:**

<http://www.nkvclub.ru>

**Тема 4. Динамика межличностных конфликтов**

Психологический анализ конфликтов в организациях. Диагностика стиля поведения лидера в конфликте. Стили управления и сценарии поведения в условиях конфликта интересов. Технологии управления собой и окружением в условиях возникновения конфликтных ситуаций. Принципы, условия и основные способы конструктивного разрешения конфликтов. Переговорный процесс как способ разрешения конфликтов. Особенности переговоров при конфликте.

**Формы контроля:**

Доклад

Кейсы/Ситуационный практикум

Тренинг

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Стили управления и сценарии поведения в условиях конфликта интересов.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, и источниками в сети Internet.

**Ссылки:**

<http://www.nkvclub.ru>

**Тема 5. Селф-менеджмент лидера**

Инструменты селф-менеджмента. Я-концепция лидера и самооценка компетенций. Исследование базовых коммуникативных умений. Вербальные и невербальные стратегии влияния на команду. Когнитивные стили и их диагностика. Модели развития креативности. Технологии развития творческого потенциала лидера. Принципы коммуникативного тренинга. Основные техники активного слушания. Детерминанты мотивации и самомотивации в лидерстве. Технологии выявления лидерских задатков. Самоорганизация и самоконтроль. Технологии управления временем. Игровые методы развития лидерского потенциала. Коммуникативные роли. Стратегическое, оперативное и ситуационное маневрирование. Игровое маневрирование, давления, конформизма и неконформизма. Групповой контроль и санкции.

**Формы контроля:**

Доклад

Кейсы/Ситуационный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Игровые методы развития лидерского потенциала.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, и источниками в сети Internet.

**Ссылки:**

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***Основная литература***

1. Тевлюкова, О. Ю. Лидерство и командное развитие : учебное пособие / О. Ю. Тевлюкова, Е. В. Наумова, Е. В. Комф. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-7014-0989-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126971.html>

### ***Дополнительная литература***

1. Самоорганизация и командная работа : практикум / О.В. Анучина [и др.]. — Казань : Издательство КНИТУ, 2022. — 88 с. — ISBN 978-5-7882-3279-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/136189.html>
2. Толкаченко О.Ю. Социальное взаимодействие в командной работе : учебное пособие / Толкаченко О.Ю.. — Тверь : Тверской государственный университет, 2023. — 138 с. — ISBN 978-5-7609-1836-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/136332.html>
3. Румянцева Ю.В. Лидерство : учебное пособие / Румянцева Ю.В.. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 80 с. — ISBN 978-5-00175-157-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126367.html>

---

### ***Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"***

1. <http://www.psycho.ru>
2. <http://www.nkvclub.ru>
3. <https://www.1nape.ru>
4. <https://4brain.ru>
5. <https://www.orgreshenie.ru>

### ***Материально-техническая база***

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### ***Лицензионное программное обеспечение***

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Командная работа и лидерство» проводится в форме зачета.

### ***Оценочные средства:***

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя.

Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающегося принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задания №3 – задания на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### ***Процедура оценивания:***

#### **«Зачтено»**

– **90-100** – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

– **70 -89** – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

– **50 - 69** – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично.

#### **«Не зачтено»**

– **менее 50** – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены.

### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-10 баллов

Задание 2: 0-10 баллов

Задание 3: 0-20 баллов

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Доклад. Тема 1. Современные индивидуальные и групповые методы управления группами и командами***

#### ***Тема 1. Современные индивидуальные и групповые методы управления группами и командами***

1. Каким образом стратегии влияния связаны с источниками власти лидера?
2. Как и какие невербальные способы воздействия лидер может использовать для оказания влияния на окружающих людей?
3. В чем заключается сила харизмы?
4. Как связаны: харизма и власть, харизма и мотивация, харизма и успех? Эксплуатация архетипических образов для оказания влияния.
5. В чем заключаются особенности субъективной реальности?
6. О чем идет речь, когда говорят о фокусах языка?

### ***Доклад. Тема 2. Личностная идентификация лидера***

#### ***Тема 2. Личностная идентификация лидера***

1. Как вы думаете, в чем причина популярности лидерства как феномена социальной действительности?



2. Охарактеризуйте существующие подходы к изучению лидерства.
3. Кто может стать лидером с точки зрения различных теоретических подходов.
4. Каким из перечисленных принципов лидерского поведения Вы уже следуете? Что необходимо сделать, чтобы остальные принципы стали руководством к вашему поведению?
5. Чем отличается «инновационное» и «трансформационное» лидерство?
6. В чем заключается осознанность выбора между ролью лидера и руководителя для менеджера организации?

#### ***Доклад. Тема 3 Формирование команды***

##### ***Тема 3. Формирование команды***

1. Как образуется «ближний круг»? **Как собрать команду?**
2. Как отобрать людей правильно? Как выбрать правильных людей?
3. От чего зависит эффективность групповой деятельности?
4. Каковы личностные качества, способствующие эффективной работе в группе?
5. В чем отличия лидера в интернет-бизнесе?
6. **Какие феномены групповой работы важно учитывать при организации командной деятельности?**

#### ***Доклад. Тема 4. Динамика межличностных конфликтов***

##### ***Тема 4. Динамика межличностных конфликтов***

1. Что понимается под межличностным конфликтом?
2. В каких формах может проявляться межличностный конфликт?
3. Как на практике могут осуществляться конструктивные функции межличностного конфликта?
4. Как могут осуществляться деструктивные функции межличностного конфликта?
5. Каковы основные периоды межличностного конфликта?
6. Что выступает объектом и предметом межличностного конфликта?

#### ***Доклад. Тема 5. Селф-менеджмент лидера***

##### ***Тема 5. Селф-менеджмент лидера***

1. Чем отличаются самоуправление и саморегуляция личности?
2. Почему саморегуляция рассматривается как власть над собой? Как это проявляется?
3. Зачем самообладание в бизнесе? Как управлять эмоциями?
4. Как развить ключевые компетенции лидера?
5. На какие признаки участников бизнес-коммуникации необходимо ориентироваться для повышения эффективности стиля лидерства?
6. Как соотносятся эмоциональный интеллект и эмоциональная компетентность?

#### ***Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 2. Личностная идентификация лидера***

##### ***ЛИДЕР -ЭТО... (Источник Кипнис М. «Тренинг лидерства»)***

Цели:

- о освоить активный стиль общения и развить в группе отношения партнерства;
- о потренироваться в определении четких и ясных признаков лидерского поведения, осознании лидерских качеств.

Материалы: листы пол у ватмана, ножницы, клей, маркеры, карандаши, множество рекламных проспектов, журналов, газет.

Время: 60 минут.

Ход игры

Это задание – отличный «разогрев» группы перед тренингом лидерства. Материалы, которые в игровой форме представят и обсудят участники, послужат ориентиром для всего блока занятий. Возможно, тренер и группа будут возвращаться к ним не раз в ходе встреч. Поэтому желательно использовать большие листы, которые легче сохранить в течение длительного срока.

Всем игрокам предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы, рекламные проспекты. В течение 30-40 минут они готовят (поодиночке либо в парах) некий коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки или найденных в рекламных изданиях, журналах, газетах.

Тема работы: «Я -лидер!». В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера, рассказать о своих способностях вести за собой людей, руководить ими. Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмическая музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников. Когда время на подготовку закончено, музыка микшируется – это знак участникам начать уборку рабочих мест, освобождение комнаты от обрезков и мусора.

В это время тренер нумерует полученные от участников анонимные листы и развешивает их. После того как «субботник» завершен и место освобождено для продолжения работы, начинаем «лидерский променады». Все лидеры

прогуливаются по комнате, на стенах которой закреплены скотчем рекламные постеры, и делают для себя пометки, кто является, по их мнению, авторами увиденных работ.

#### Завершение

Собираемся вместе и обсуждаем увиденное. Участники зачитывают свои мнения об авторстве работ, рассказывают, что им показалось наиболее привлекательным, ярким в работе товарищей.

В заключение на доске или флипчарте записываем набор лидерских качеств.

### ***Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 3 Формирование команды***

Проанализируйте распределение ролей в команде среди героев фильма/мультфильма, просмотренного на занятии. Ответы занесите в таблицу. При обсуждении результатов, будьте готовы аргументировать вашу точку зрения.

### ***Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 4. Динамика межличностных конфликтов***

#### **СКУЛЬПТУРА КОНФЛИКТА** (Источник Кипнис М. «Тренинг лидерства»)

Цели:

- о отработать умение продуктивно действовать и принимать эффективные решения в кризисной ситуации;
- о способствовать мобилизации внимания участников на партнере и включенности их в решение групповой задачи;
- о потренироваться в определении четких целей деятельности, в выработке индивидуальной и совместной стратегии и тактики успеха.

Время: 1-1,5 часа.

Ход игры.

Нередко мы затрудняемся в решении конфликтной ситуации не потому, что не понимаем сути проблемы, а из-за растерянности перед выбором эффективной тактики поведения из множества возможных. Эта драма выбора иногда парализует волю, вгоняет нас в цейтнот, не дает сосредоточиться на главном. Методика "Скульптур" поможет увидеть проблему в виде образа, включить в активную работу правополушарный отдел мозга, следовательно, задействует наши творческие силы, столь необходимые для эффективного и нетривиального действия.

1. Упражнение начинается с разделения команды на подгруппы (3-4 человека). В каждой подгруппе просим участников в течение 10 минут сосредоточиться на одной из проблем, конфликтных ситуаций, знакомых им по собственной жизни, тех, которые заботят их в настоящий момент. Необходимо на листе бумаги:

- о четко сформулировать, назвать суть конфликта или проблемы так, как это видится самим игрокам;
- о назвать по имени (и по должности, родственным или иным связям, если такие существуют) непосредственных участников конфликта;
- о подготовиться к устному описанию конфликта, а затем рассказать о конкретной ситуации, которая наиболее внятно представляет проблему и расстановку сил.

2. Следующий этап работы – рассказ участников подгруппы о собственной жизненной ситуации. Товарищи лишь слушают, воздерживаясь от оценок.

3. Группа выбирает один из рассказов, прозвучавших в кругу, определяет его как рабочий материал встречи. С этого момента рассказчик, чья история принята к инсценировке, остается вне действия, а товарищи в течение 5-7 минут, удалившись от него, работают над скульптурой, которая могла бы аллегорически выразить суть конфликта. В этой скульптуре могут прослеживаться определенные герои ситуации, она количественно (по составу актеров) может совпадать с количеством участников конфликта. А может лишь образно сформулировать суть проблемы, ее эмоциональный градус, состояние человека, который находится в эпицентре конфликта.

4. Группа возвращается к своему товарищу и представляет ему скульптуру – плод коллективного творчества.

5. Наш герой сообщает о своем восприятии увиденного: насколько скульптура отражает его представления о конфликте и собственной роли в нем, как он со стороны воспринимает полученную от группы обратную связь, насколько представление соответствует его формулировке конфликта, записанной на листе.

6. Следующим этапом работы руководит наш герой. Он выстраивает из товарищей еще одну скульптуру, которая отражает его видение разрешенной проблемы. Эта скульптура должна задействовать конфликтующие силы после того, как проблема решена, показать их взаимодействие, или их эмоциональное состояние, или физический результат разрешенного противоборствования, или его метафорический образ.

#### Завершение.

Все работавшие самостоятельно группы собираются вместе. На форуме тренер ставит вопрос о том, как шла работа в группах. Спрашивает об эффективности упражнения и его эмоциональном воздействии на группу в целом.

- о Как сам герой ситуации оценивает успех работы?
- о Дало ли ему новый ракурс во взгляде на конфликт представление, подготовленное товарищами?
- о Помогло ли разобраться в расстановке сил, в собственном поведении, натолкнуло ли на новые идеи по поводу решения конфликта?
- о Какие из качеств лидера мы можем отработать в данном задании?
- о В чем потренировать себя?

### ***Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 5. Селф-менеджмент лидера***

Составьте на себя дружескую эпиграмму. Определение и подсказки по написанию найдете в словаре.

Помните, что самоирония, позволяет посмотреть на себя со стороны глазами простака, восхищающегося в себе тем, что на самом деле вызывает его сомнение.

### **Тренинг. Тема 2. Личностная идентификация лидера**

#### **ХАРИЗМАТИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ** (Источник Кипнис М. «Тренинг лидерства»)

Цели:

- о освоить активный стиль общения и развить в группе отношения партнерства;
- о потренироваться в определении четких и ясных признаков харизматического поведения, осознании лидерских качеств.

Время: 30 минут.

Ход игры.

Для начала обсудим с группой само понятие «харизматическая личность». После того как участники придут к решению, что харизма -это способность человека притягивать и удерживать внимание других людей, излучать энергию, которая способствует приятию такого человека, ощущению легкости и желательности его присутствия, приходим к выводу, что харизматический лидер наделен неуловимым шармом, который обеспечивает ему возможность влияния на людей.

Харизматический человек уверен в себе, но не самоуверен, он приветлив, но не «сладок» и не льстив, общение с ним приятно, к словам его хочется прислушиваться.

Ах, как хочется быть харизматическим! Что для этого сделать? Ну, во-первых, попытаться проанализировать, как выглядит и как ведет себя харизматическая личность. Во-вторых, попытаться «настроиться на волну» харизматического лидера, поискать подсказки в стиле его поведения, в его жестах, мимике, манере вести разговор, держаться с другими людьми.

Инструкция.

Разбейтесь на группы по три-четыре человека.

Первое задание для каждой группы: поделиться своими впечатлениями о встречах с харизматической личностью. Кто она, эта личность? В чем проявляется ее харизма? Чему бы вы хотели и могли научиться у нее? 10-15 минут.

Следующий этап работы: выстроить на базе рассказов живую скульптуру, отражающую смысл услышанных историй.

Даем каждой группе возможность показать свою композицию другим группам. Обсуждаем, как в бессловесной статической композиции проявляется харизматичность личности.

Какие элементы качеств характера лидера мы можем определить визуально?

Просим участников тренинга дать яркое и емкое название скульптуре товарищей.

Завершение.

Завершая игру, отмечаем еще раз черты харизматической личности.

- Нужно ли лидеру быть харизматичным?
- Как шла работа в подгруппах?
- Какие из историй, рассказанных товарищами, вам запомнились?
- Что вы могли бы сделать, чтобы стать харизматической личностью?
- Как можно научиться этому?

### **Тренинг. Тема 3 Формирование команды**

#### **ПУТЕШЕСТВИЕ НЕЗНАЙКИ**

Цели:

- о способствовать мобилизации внимания участников и их участию в решение групповой задачи;
- о интегрировать группу за счет осознания коллективной ответственности и включенности в совместную командную деятельность;
- о потренироваться в выработке совместной стратегии и тактики успеха;
- о развить лидерские качества в членах команды, проверить их готовность взять на себя ответственность за решение задачи, возможность эффективно работать и общаться с партнерами по команде.

Материалы: набор карточек с материалами игры, флип-чарт, маркеры для записи, секундомер (идеальный вариант – большие настенные часы с секундной стрелкой).

Время: 1 час.

Ход игры.

К игре необходимо подготовить карточки из плотной бумаги. На каждой карточке помещаем данные ниже фрагменты информации (каждый абзац текста соответствует отдельной карточке!):

- о Что такое боб?
- о С какой скоростью ехал Незнайка от Огурцовой реки в Солнечный город?
- Незнайка ехал от Огурцовой реки в Солнечный город со скоростью один грих.
- о Что такое нюш?
- о Сколько бобов в одном часе?
- о Между бульваром Васильков и Солнечным городом 120 михов.

- о Что такое мих?
- о 1 боб = 2 лизам.
- о Незнайка ехал от бульвара Васильков до Солнечного города со скоростью 0,8 грих.
- о Сколько михов в одном километре?
- о Что такое лиз?
- о Между Цветочным городом и Солнечным городом 1500 нюш.
- о Боб -это единица времени.
- о В одном километре 10 михов. (1 км = 10 мих).
- о От Огурцовой реки до Цветочного города расстояние в 500 нюш.
- о Мих -это единица для измерения расстояния.
- о Какое расстояние между Цветочным городом и Солнечным городом?
- о Незнайка всегда ведет машину с постоянной скоростью.
- о В одном часе два боба. (1 час = 2 боба).
- о Незнайка проехал расстояние от Огурцовой реки до Солнечного города за время в одну пятую боба.
- о 1 нюш = 10 михам.
- о Какое расстояние между Солнечным городом и бульваром Васильков?
- о Что такое грих?
- о Какое расстояние между Огурцовой рекой и Цветочным городом?
- о Незнайка ехал из Цветочного города к Огурцовой реке со скоростью 25 нюш/лиз.
- о 1 грих = 25 нюш/лиз.
- о Маршрут путешествия Незнайки - прямое шоссе от Цветочного города через бульвар Васильков и Огурцовую реку до Солнечного города.

Тренер объявляет команде, что ей предстоит в течение 40 минут решить некую логическую задачу. Задача записывается на доске в виде вопроса:

«Сколько времени заняла поездка Незнайки от Цветочного города до Солнечного города?».

Чтобы найти ответ, игрокам придется обмениваться информацией, так как каждый из членов команды получает лишь отдельный фрагмент условия задачи (если игроков меньше, чем карточек, то некоторые игроки могут получить несколько карточек).

После того как будет дан старт, можно начинать обмениваться информацией.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ лишь передавать карточки из рук в руки, собирать их в одном месте или у одного человека.

Карточка, полученная каждым игроком, остается с ним до конца игры! По ходу игры можно делать записи, ходить, обсуждать задачу и т.д.

Через 40 минут представитель команды должен сообщить тренеру ответ.

Завершение.

Предлагаем участникам упражнения самостоятельно определить, что являлось для них главным в проведенном упражнении, в чем его польза и учебный потенциал. Поощряем высказывания перед общим форумом. Подводим итог упражнения.

#### **Тренинг. Тема 4. Динамика межличностных конфликтов**

«ПОИСК...» (Источник: Бука Т.Л., Митрофанова М.Л. «Психологический тренинг»)

Выбираются 4 человека, среди них распределяются роли:

- о директор банка,
- о владелец сети супермаркетов,
- о владелец косметической компании,
- о директор телекомпании.

Данные участники являются серьезными конкурентами.

Остальная часть группы делится на команды по 2 человека, их задача заключается в совершении нескольких сделок:

- о заключить договор сотрудничества;
- о оформить кредит;
- о провести совместное мероприятие;
- о пустить рекламу на телевидении.

При этом все эти сделки совершаются со всеми 4 инстанциями. Поскольку они изначально конфликтны между собой, цель команд заключить сделки без конфликта, приводя доводы «За».

### **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

#### **Задания 1 типа**

1. Ситуационная теория лидерства.
2. Системная теория лидерства.
3. Новые теории лидерства.

4. Диагностика лидерского потенциала.
5. Две реальности мира. Субъективная реальность и ее особенности.
6. Общая характеристика методов социально-психологического воздействия.
7. Личностные качества, способствующие эффективной работе в группе.
8. Команда как вид малой группы и ее структура.
9. Особенности командообразования.
10. Охарактеризуйте преимущества и ограничения командных форм управления.
11. Причины перехода к командному типу управления.
12. Этапы становления эффективной команды.
13. Отличия понятий «группа» и «команда».
14. Принципы формирования эффективной команды.
15. Сотрудничество и кооперация в команде.
16. Особенности принятия групповых решений.
17. Управленческие команды лидеров.
18. Особенности работы с командой на этапе изменений.
19. Методы повышения эффективности командной работы.
20. Конфликты в команде. Пути урегулирования.
21. Отечественный и зарубежный опыт практической деятельности команд в бизнесе.
22. Отличительные особенности команды, работающей над инновационным проектом.
23. Потенциальные возможности командного развития.
24. Инструментарий модератора, фасилитатора, медиатора.
25. Современные методы и модели командообразования.

### **Задания 2 типа**

1. В чем проявляется психологические условия сплочения команды?
2. Негативную или позитивную роль играют групповой контроль и санкции?
3. В чем заключаются трудности делегирования полномочий?
4. По каким критериям производится оценка владения сотрудником необходимыми навыками?
5. Какие личностные качества способствуют эффективной работе в группе?
6. В чем проявляется феномен группового давления? Приведите примеры.
7. Какие проблемы этического характера возникают в процессе командообразования?
8. Охарактеризуйте командообразование как целенаправленную деятельность и дайте обоснование ключевым концепциям построения команды.
9. Конкретизируйте цели и задачи процесса командообразования. Дайте характеристику основным формам командообразования.
10. Охарактеризуйте основные направления в командообразовании и дайте рекомендацию, какая из них наиболее эффективна в работе.
11. Охарактеризуйте командообразование как метод развития организации.
12. Назовите качества эффективной команды. Какое из качеств является наиболее важным в команде, а какие второстепенные? Обоснуйте свой ответ примерами.
13. Происходят ли в процессе совместной работы конфликты в команде? Каким образом они разрешаются?
14. Насколько быстро участники команды понимают, что для эффективного взаимодействия необходимо понять цели каждого?
15. Как в реальной деятельности команды возможно интегрировать интересы каждого?
16. Кто занимает наиболее активную позицию при поиске решения в команде?
17. Кто обычно координирует деятельность группы, а кто вносит беспорядок?
18. Как наш взгляд соотносены понятия лидерства и инициативы? Чего всегда много или слишком мало?
19. Какие нормы взаимодействия в команде можно ввести для того, чтобы в будущем действовать более эффективно?
20. Как часто наблюдается в команде недостаток или переизбыток лидерства? Обоснуйте свой ответ.
21. Что необходимо для эффективного общения в группе и для чего необходимо уметь передавать инициативу и давать каждому высказаться?
22. Каковы преимущества и недостатки команды с точки зрения сотрудников организации и управляющих работников?
23. Выделите и прокомментируйте потенциальные недостатки работы в группах.
24. На основе собственного опыта расскажите о значении достижения группой единого мнения по какому-либо вопросу.
25. Каким образом можно повысить навыки сотрудников в команде?

### **Задания 3 типа**

#### **Типовое задание 1**

Переведите предложенные определения неэффективных команд с символического языка на профессиональный.

Заполните таблицу, выявив: суть проблемы не эффективности команды, стиль управления и предложив рекомендации для выхода из создавшейся ситуации. Рекомендации должны исходить от вас как от лидера / руководителя данной команды.

Символические определения не эффективных команд:

1. *«Пассажиры автобуса»*: каждому важно доехать только до своей остановки и никого не волнуют проблемы водителя.

2. *«Много умных, мало взрослых»*: либо специалисты избегают принятия на себя ответственности, уклоняются от принятия решений общефирменного уровня, во всем полагаясь на лидера; либо он сам считает: «Они молодцы, но мне виднее».

**Типовое задание 2.** Руководитель, желающий стать лидером коллектива, обратился к психологу с просьбой выявить его слабые и сильные стороны для своего развития. Какие методики помогут сделать это и почему именно они?

**Типовое задание 3.** Сравните стили лидерства, заполнив для этого соответствующие графы таблицы:

**Типовое задание 4.** Какие способности и навыки личности соответствуют используемым источникам власти

**Типовое задание 5.** Сравните стили лидерства, заполнив для этого соответствующие графы таблицы:

**Типовое задание 6.** Сравните стили лидерства, заполнив для этого соответствующие графы таблицы:

**Типовое задание 7.** Предложите распределение ролей в команде Винни-Пуха для каждого типа ситуации функционирования

**Типовое задание 8.** Перечислите признаки (минимум 5) эффективного лидерства. Приведите примеры для аргументации выделенных критериев. Как можно использовать данную информацию в практике управленческой деятельности.

**Типовое задание 9.** Прочитайте содержание кейса, представленного отрывком из художественного произведения. Ответьте на вопросы, приведенные после него.

«- Хорошо здесь у вас! - проговорил массивный мужчина, в котором, на взгляд мисс Гориндж, было что-то бычье. - Тепло, красиво. - Он кивнул на камин:

- Уют прежних дней!

Мисс Гориндж улыбнулась, польщенная.

- Да, действительно. Мы гордимся тем, что нашим гостям у нас уютно. Она повернулась к помощнице:

- Справишься, Элис? Вот журнал. Скоро приедет леди Джослин. Как только она увидит свой номер, то немедленно захочет его сменить, но ты ей объясни, что отель переполнен. Во всяком случае, предложи ей номер триста сорок на третьем этаже. Это не слишком приятная комната, и, я думаю, увидев ее, леди Джослин удовлетворится той, какую мы ей выделили.

- Да, мисс Гориндж. Я все поняла, мисс Гориндж.

- И напони, кстати, полковнику Мортимеру, что его полевой бинокль здесь. Он оставил его у меня сегодня утром. Проследи, чтобы полковник не ушел без бинокля.

- Хорошо, мисс Гориндж.

Покончив с текущими делами, мисс Гориндж вышла из-за стойки и направилась к двери красного дерева, на которой не было никакой надписи...»

*Вопросы:*

1. О чем говорить в кейсе?

2. Как мы можем определить, кто из участников описанной ситуации является лидером?

3. Какую роль берет на себя главная героиня?

4. Оцените качество оставленных инструкций.

**Типовое задание 10.** Какими могут быть возможные причины и потенциальные риски каждой из ловушек делегирования.

**Типовое задание 11.** Напишите историю своего успеха, отвечая на рекомендованные вопросы.

· Кто вы сейчас?

· Каковы базовые ценности, на которых основываются ваши повседневные решения?

· Кем вы были пять лет назад?

· Кем вы хотите стать через пять лет?

· Кто ваша главная (целевая) аудитория, на кого Вы собираетесь оказать влияние при помощи своей истории (сотрудники, клиенты, руководители и т. д.)?

· Что ваша целевая аудитория хотят и должны знать о Вас?

· Как они хотят общаться с Вами?

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Инклюзивные технологии в социальной и профессиональной деятельности**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Инклюзивные технологии в социальной и профессиональной деятельности» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019.

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Инклюзивные технологии в социальной и профессиональной деятельности».

Изучение дисциплины дает целостное представление об интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее-ОВЗ) в различные сферы социальной жизни и профессиональной деятельности. Дисциплина готовит специалистов разного профиля к корректному общению с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, знакомит будущих специалистов с этическими нормами социального и профессионального взаимодействия с инвалидами.

### Цели изучения дисциплины:

**Целью изучения дисциплины** является получение обучающимися теоретических знаний об особенностях и технологиях инклюзивного взаимодействия и практических навыков (формирование) по организации совместной профессиональной деятельности и социального взаимодействия с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

### Задачи изучения дисциплины:

#### Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у студентов представление о нормативно-правовых и этических основах взаимодействия с людьми, имеющими инвалидность и ограниченные возможности здоровья;
  - сформировать у будущих специалистов нравственную позицию, необходимую для работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;
  - сформировать систему знаний об особых коммуникативных потребностях различных категорий людей с ограниченными возможностями здоровья;
- дать информацию о современных технологиях, формах и способах взаимодействия с лицами, имеющими нарушения здоровья.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                              | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                        | Формы образовательной деятельности                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                               |                 |                                                                                                                                                                                        | Должен знать                                                                                                                                                                     | Должен уметь                                                                                                                                                                      | Имеет практический опыт                                                                                                |                                                                          |
| Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | УК-9            | УК-9.1. Раскрывает понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру                                                                                                       | УК-9.1.1.1. понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру, особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах        | УК-9.1.2.1. оценивать доступность среды с учетом особых потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья; применять знания об основах инклюзии в практической деятельности | УК-9.1.3.1. взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья.     | Реферат<br>Тестовые задания<br>Эссе<br>Дискуссия<br>Практическое занятие |
|                                                                                               |                 | УК-9.2. Демонстрирует позитивное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья и готовность к конструктивному сотрудничеству с ними в социальной и профессиональной сферах. | УК-9.2.1.1. этические и социальные нормы общения с лицами с ограниченными возможностями здоровья; основные нормативно-правовые документы организации инклюзивного взаимодействия | УК-9.2.2.1. организовывать и осуществлять сотрудничество с лицами с ограниченными возможностями здоровья в социальной и профессиональной сферах                                   | УК-9.2.3.1. оценки особых коммуникативных потребностей людей с ограниченными возможностями здоровья с учетом нозологии |                                                                          |
|                                                                                               |                 | УК-9.3. Подбирает и использует адекватные способы организации совместной профессиональной деятельности при участии в ней лиц с ограниченными                                           | УК-9.3.1.1. способы и принципы организации работы в группе с лицами с ограниченными возможностями и особыми                                                                      | УК-9.3.2.1. планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями                                                                       | УК-9.3.3.1. работы в группе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и особыми потребностями                    |                                                                          |



|  |  |                         |               |          |  |  |
|--|--|-------------------------|---------------|----------|--|--|
|  |  | возможностями здоровья. | потребностями | здоровья |  |  |
|--|--|-------------------------|---------------|----------|--|--|

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                           |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|-------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                                   | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл     |
|                                                                                                     |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                 |
| Тема 1. Инклюзия и инклюзивное трудоустройство                                                      | 1        | 1                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 8           | Реферат / 5; Тестовые задания / 5;              |
| Тема 2. Инклюзия на законодательном уровне                                                          | 2        | 1                                                                         | 1                           |               |              |                    |                 |          |            | 8           | Тестовые задания / 5; Эссе / 5;                 |
| Тема 3. Особенности взаимодействия с лицами, имеющими нарушения зрения и слуха                      | 2        | 1                                                                         | 1                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Дискуссия / 5; Тестовые задания / 5;            |
| Тема 4. Особенности взаимодействия с лицами с нарушениями опорно-двигательного аппарата             | 2        | 1                                                                         | 1                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Дискуссия / 5; Тестовые задания / 5;            |
| Тема 5. Особенности взаимодействия с лицами, имеющими затруднения в речи                            | 2        | 1                                                                         | 1                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Дискуссия / 5; Тестовые задания / 5;            |
| Тема 6. Особенности взаимодействия с лицами, имеющими умственные и психические нарушения            | 2        | 1                                                                         | 1                           |               |              |                    |                 |          |            | 2           | Дискуссия / 5; Тестовые задания / 5;            |
| Тема 7. Современные инклюзивные технологии                                                          | 2        | 1                                                                         | 1                           |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Практическое занятие / 5; Тестовые задания / 5; |
| Тема 8. Развитие инклюзии в бизнесе и предпринимательстве. Специализированные предприятия инвалидов | 2        | 1                                                                         | 1                           |               |              |                    |                 |          |            | 2           | Реферат / 5; Тестовые задания / 5;              |
| Всего в семестре, час                                                                               | 15 из 15 | 8                                                                         | 7                           |               |              |                    |                 |          |            | 42 из 42    | 100 (ТКУ+ПА)                                    |
|                                                                                                     |          | 15 из 15                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
| Итоговый контроль                                                                                   | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
|                                                                                                     |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                      | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Тема 1. Инклюзия и инклюзивное трудоустройство

Понятие инклюзии и инклюзивного взаимодействия. Исторический аспект реализации инклюзивного подхода к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. Распространенность инвалидности в России. Классификация нарушений развития. Проблема терминологии. Нарушения слуха, нарушения зрения, детский церебральный паралич, нарушения речи, задержка психического развития, умственная отсталость, сложные нарушения развития, ранний детский аутизм, синдром дефицита внимания с гиперактивностью и др..

Факторы, влияющие на создание инклюзивной среды. Влияние общества на создание инклюзивной среды. Роль государства в создании инклюзивной среды. История труда и профессиональной деятельности людей с инвалидностью. Основные принципы инклюзии и их значение в профессиональной деятельности. Особенности инклюзивного трудоустройства. Способы получения профессионального опыта лицами с инвалидностью. Инклюзивное тьюторство и инклюзивное волонтерство.

#### Формы контроля:

Реферат

Тестовые задания

#### Вопросы для самостоятельного изучения:

Факторы, влияющие на создание инклюзивной среды. Влияние общества на создание инклюзивной среды. Роль государства в создании инклюзивной среды. История труда и профессиональной деятельности людей с инвалидностью. Основные принципы инклюзии и их значение в профессиональной деятельности. Особенности инклюзивного трудоустройства. Способы получения профессионального опыта лицами с инвалидностью. Инклюзивное тьюторство и инклюзивное волонтерство.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа в библиотеке, включая ЭБС, источниками в сети Internet,

**Ссылки:**

<https://minzdrav.gov.ru>

## **Тема 2. Инклюзия на законодательном уровне**

Международные документы, защищающие права инвалидов (учредительные акты, декларации, пакты, конвенции, рекомендации и резолюции ООН, ВОЗ, МОТ, ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ и др.). Всемирная декларация прав человека (1948), Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах (1966), Декларация социального прогресса и развития (1969), Декларация о правах инвалидов (1971), Декларация о правах умственно отсталых лиц (1971). Конвенция о правах ребенка, ст. 23-27 (1989), Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990), Конвенция и Рекомендация о профессиональной реабилитации и занятости инвалидов (1983) и др.

Права инвалидов в российском законодательстве: Конституция Российской Федерации, Декларация прав и свобод человека и гражданина (1991), Закон Российской Федерации «О защите инвалидов в Российской Федерации» (1995), Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан (1993), Указы Президента Российской Федерации «О дополнительных мерах государственной поддержки инвалидов» и «О мерах по формированию доступной для инвалидов среды жизнедеятельности» (1992) и др.

Этические нормы и общие правила этикета общения с людьми, имеющими инвалидность разных нозологий и ограниченные возможности здоровья.

**Формы контроля:**

Тестовые задания

Эссе

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Права инвалидов в российском законодательстве: Конституция Российской Федерации, Декларация прав и свобод человека и гражданина (1991), Закон Российской Федерации «О защите инвалидов в Российской Федерации» (1995), Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан (1993), Указы Президента Российской Федерации «О дополнительных мерах государственной поддержки инвалидов» и «О мерах по формированию доступной для инвалидов среды жизнедеятельности» (1992) и др.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа в библиотеке, включая ЭБС, источниками в сети Internet,

**Ссылки:**

<https://minzdrav.gov.ru>

## **Тема 3. Особенности взаимодействия с лицами, имеющими нарушения зрения и слуха**

Психологические и сенсорные особенности лиц с нарушением слуха. Особенности речи и общения глухих и слабослышащих. Сурдоперевод и жестовый язык. Средства социально-бытовой реабилитации глухих и слабослышащих, кохлеарная имплантация. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушения слуха.

Психологические и сенсорные особенности лиц с нарушением зрения. Особенности ориентировки человека с нарушением зрения в пространстве. Компенсаторные возможности организма. Шрифт Брайля. Доступная среда. Средства социально-бытовой реабилитации незрячих и слабовидящих. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушение зрения или незрячими.

**Формы контроля:**

Дискуссия

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Средства социально-бытовой реабилитации незрячих и слабовидящих. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушение зрения или незрячими.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа в библиотеке, включая ЭБС, источниками в сети Internet,

**Ссылки:**

#### ***Тема 4. Особенности взаимодействия с лицами с нарушениями опорно-двигательного аппарата***

Психологические особенности и специфика моторного развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Доступная среда, помощь в преодолении барьеров. Средства социально-бытовой реабилитации. Эргономическое рабочее место за компьютером, адаптированные к диагнозу выносные устройства. Правила этикета при общении с инвалидами, испытывающими трудности при передвижении.

##### ***Формы контроля:***

Дискуссия

Тестовые задания

##### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Эргономическое рабочее место за компьютером, адаптированные к диагнозу выносные устройства. Правила этикета при общении с инвалидами, испытывающими трудности при передвижении.

##### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа в библиотеке, включая ЭБС, источниками в сети Internet,

##### ***Ссылки:***

<https://minzdrav.gov.ru>

#### ***Тема 5. Особенности взаимодействия с лицами, имеющими затруднения в речи***

Социальные и биологические причины речевых нарушений. Виды речевых нарушений. Логоневроз. Нарушения речи как вторичный дефект при нарушениях интеллекта. Правила этикета при общении с лицами, испытывающими затруднения в речи.

##### ***Формы контроля:***

Дискуссия

Тестовые задания

##### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Логоневроз. Нарушения речи как вторичный дефект при нарушениях интеллекта. Правила этикета при общении с лицами, испытывающими затруднения в речи.

##### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа в библиотеке, включая ЭБС, источниками в сети Internet,

##### ***Ссылки:***

<https://minzdrav.gov.ru>

#### ***Тема 6. Особенности взаимодействия с лицами, имеющими умственные и психические нарушения***

Причины и виды ментальной инвалидности. Особенности развития познавательных процессов. Ограничение дееспособности. Конфликтно-демонстративное поведение и эмоциональные расстройства, нарушения эмоционально-волевой регуляции поведения у лиц с психиатрическими диагнозами. Правила этикета при общении с лицами, имеющими умственные и психические нарушения.

##### ***Формы контроля:***

Дискуссия

Тестовые задания

##### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Ограничение дееспособности. Конфликтно-демонстративное поведение и эмоциональные расстройства, нарушения эмоционально-волевой регуляции поведения у лиц с психиатрическими диагнозами. Правила этикета при общении с лицами, имеющими умственные и психические нарушения.

##### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа в библиотеке, включая ЭБС, источниками в сети Internet,

##### ***Ссылки:***

<https://minzdrav.gov.ru>

### **Тема 7. Современные инклюзивные технологии**

Содержательные и организационные технологии. Методы и приёмы стимулирования творческой активности и устранения отрицательного воздействия психологической инерции. Интерактивные и дистанционные технологии в инклюзивном взаимодействии. Современные цифровые технологии в практике взаимодействия и профессиональной деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

#### **Формы контроля:**

Практическое занятие  
Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Современные цифровые технологии в практике взаимодействия и профессиональной деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа в библиотеке, включая ЭБС, источниками в сети Internet,

#### **Ссылки:**

<https://minzdrav.gov.ru>

### **Тема 8. Развитие инклюзии в бизнесе и предпринимательстве. Специализированные предприятия инвалидов**

Обеспечение трудовой занятости инвалидов. Сферы деятельности, открытые для соискателей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Совместная работа HR-специалистов и руководителей направлений при найме работников. Проведение тренингов, семинаров, обучающих сессий для всех сотрудников компании с инклюзивной политикой. Готовность к диалогу и индивидуальный подход к сотруднику с инвалидностью. Специальные рабочие места для трудоустройства инвалидов. Предприятия инвалидов: недостатки и преимущества специализированной формы занятости инвалидов. Возможности перемещения лиц с инвалидностью из специализированной в обычную форму занятости.

#### **Формы контроля:**

Реферат  
Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Проведение тренингов, семинаров, обучающих сессий для всех сотрудников компании с инклюзивной политикой. Готовность к диалогу и индивидуальный подход к сотруднику с инвалидностью. Специальные рабочие места для трудоустройства инвалидов. Предприятия инвалидов: недостатки и преимущества специализированной формы занятости инвалидов. Возможности перемещения лиц с инвалидностью из специализированной в обычную форму занятости.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа в библиотеке, включая ЭБС, источниками в сети Internet,

#### **Ссылки:**

<https://minzdrav.gov.ru>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Соловьева О.А. Технологии инклюзивного образования : учебное пособие / Соловьева О.А., Просмыцкая С.В.. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2024. — 184 с. — ISBN 978-985-895-199-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/143052.html>

### *Дополнительная литература*

1. Бабаева Т.Б. Социальное взаимодействие в профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабаева Т.Б., Балина Т.Н., Егорова И.А.— Электрон. текстовые данные.— Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2022.— 100 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/130725>
2. Социальные и психологические аспекты профессиональной деятельности : курс лекций / В.А. Земляков [и др.].. — Екатеринбург : Уральский государственный университет путей сообщения, 2022. — 295 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/149724.html>

### *Материально-техническая база*

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### *Лицензионное программное обеспечение*

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### *Свободно распространяемое программное обеспечение*

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### *Электронно-библиотечная система*

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### *Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы*

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### *Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:*

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

### *Оценочные средства:*

Зачет

### *Процедура оценивания:*

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:

Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-5 баллов

Задание 2: 0-5 баллов

Задание 3: 0-10 баллов

#### **«Зачтено»**

– **90-100** – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

– **70-89** – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

– **50-69** – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично.

#### **«Не зачтено»**

– **менее 50** – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены.

### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### **Реферат. Тема 1. Инклюзия и инклюзивное трудоустройство**

1. История развития инклюзивных процессов в обществе в России и за рубежом.
2. Философский подход в инклюзивной проблематике.
3. Динамика понятийно-категориального аппарата в психолого-педагогических исследованиях проблемы инклюзии/интеграции.
4. Социальная сущность человека в условиях инклюзивного образования.
5. Толерантность во взаимоотношениях в условиях инклюзии. Толерантность и культура общения.
6. Основные идеи и принципы образовательной стратегии формирования толерантности.
7. Анализ биографии известного человека с инвалидностью и/или с ОВЗ (человек и сфера его деятельности выбирается студентом).
8. Эволюция отношения государства и общества к лицам с отклонениями в развитии.
9. Распространенность инвалидности в России.
10. Практика инклюзивного трудоустройства.
11. Инклюзивное трудоустройство: адаптация рабочих мест и барьеры на пути к трудоустройству российских инвалидов.
12. Инклюзивное трудоустройство: гарантии и проблемы.
13. Проблемы трудоустройства лиц с инвалидностью.
14. Барьеры и риски в реализации социальной и профессиональной инклюзии
15. Этические аспекты взаимодействия в профессиональной сфере.
16. Экстрабилити как феномен инклюзивной культуры
17. Особенности профориентации и трудоустройства лиц с нарушениями зрения.
18. Особенности профориентации и трудоустройства лиц с нарушениями слуха.
19. Особенности профориентации и трудоустройства лиц с нарушениями речи.
20. Специфика социализации, профориентации и трудоустройства лиц с последствиями травм и ампутации органов опорно-двигательной системы.
21. Типические особенности профориентации и трудоустройства лиц с детскими церебральными параличами.
22. Специфика социализации, профориентации и трудоустройства лиц с задержкой психического развития.
23. Специфика социализации, профориентации и трудоустройства лиц с умственной отсталостью.
24. Программы сопровождаемого трудоустройства для людей с .... (вид нарушения выбирается студентом).
25. Инклюзивные бизнес-модели: проблемы и перспективы.
26. Инклюзивное предпринимательство как вектор развития бизнеса.

#### **Реферат. Тема 8. Развитие инклюзии в бизнесе и предпринимательстве. Специализированные предприятия инвалидов**

1. История развития инклюзивных процессов в обществе в России и за рубежом.
2. Философский подход в инклюзивной проблематике.

3. Динамика понятийно-категориального аппарата в психолого-педагогических исследованиях проблемы инклюзии/ интеграции.
4. Социальная сущность человека в условиях инклюзивного образования.
5. Толерантность во взаимоотношениях в условиях инклюзии. Толерантность и культура общения.
6. Основные идеи и принципы образовательной стратегии формирования толерантности.
7. Анализ биографии известного человека с инвалидностью и/или с ОВЗ (человек и сфера его деятельности выбирается студентом).
8. Эволюция отношения государства и общества к лицам с отклонениями в развитии.
9. Распространенность инвалидности в России.
10. Практика инклюзивного трудоустройства.
11. Инклюзивное трудоустройство: адаптация рабочих мест и барьеры на пути к трудоустройству российских инвалидов.
12. Инклюзивное трудоустройство: гарантии и проблемы.
13. Проблемы трудоустройства лиц с инвалидностью.
14. Барьеры и риски в реализации социальной и профессиональной инклюзии
15. Этические аспекты взаимодействия в профессиональной сфере.
16. Экстрабилити как феномен инклюзивной культуры
17. Особенности профориентации и трудоустройства лиц с нарушениями зрения.
18. Особенности профориентации и трудоустройства лиц с нарушениями слуха.
19. Особенности профориентации и трудоустройства лиц с нарушениями речи.
20. Специфика социализации, профориентации и трудоустройства лиц с последствиями травм и ампутации органов опорно-двигательной системы.
21. Типические особенности профориентации и трудоустройства лиц с детскими церебральными параличами.
22. Специфика социализации, профориентации и трудоустройства лиц с задержкой психического развития.
23. Специфика социализации, профориентации и трудоустройства лиц с умственной отсталостью.
24. Программы сопровождаемого трудоустройства для людей с .... (вид нарушения выбирается студентом).
25. Инклюзивные бизнес-модели: проблемы и перспективы.
26. Инклюзивное предпринимательство как вектор развития бизнеса.

**Тестовые задания. Тема 1. Инклюзия и инклюзивное трудоустройство**

1. Совместное обучение и воспитание детей, имеющих ОВЗ, с их нормально развивающимися сверстниками подразумевает:
  - А) инклюзия
  - Б) интеракция,
  - В) индивидуализация
  - Г) инвазия
2. Для структуры инвалидности в настоящее время характерно:
  - А) и детская инвалидность, и взрослая инвалидность возрастает
  - Б) и детская инвалидность, и взрослая инвалидность снижается
  - В) взрослая инвалидность возрастает, детская – снижается
  - Г) взрослая инвалидность снижается, детская - растет
3. Какие группы нарушений психического развития выделяют по времени возникновения отклонений?
  - А) Врожденные
  - Б) Биологические
  - В) Приобретенные
  - Г) Социальные

**Тестовые задания. Тема 2. Инклюзия на законодательном уровне**

4. Триальный метод предполагает интеграцию людей с ОВЗ с помощью трех компонентов:
  - А) обучение, воспитание, культура
  - Б) воспитание, труд, общение
  - В) труд, обучение, искусство
  - Г) общение, искусство, воспитание
5. Восстановление полностью или частично утраченных способностей – это
  - А) абилитация

- Б) компенсация
- В) реабилитация
- Г) адаптация
- Д) стандартизация

6. К критериям нормы и патологии по П.Б.Ганнушкину и О.В.Кербикову не относятся:

- А) тотальность
- Б) толерантность
- В) стабильность
- Г) дезадаптация
- Д) сверхкомпенсация
- Е) стагнация

7. Статус лица с инвалидностью устанавливается:

- А) психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК)
- Б) психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации (ПМПк ОО)
- В) медико-социальной экспертизой (МСЭ)
- Г) медико-психологической экспертизой (МПЭ)

**Тестовые задания. Тема 3. Особенности взаимодействия с лицами, имеющими нарушения зрения и слуха**

8. Статус лица с ограниченными возможностями здоровья устанавливается:

- А) психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК)
- Б) психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации (ПМПк ОО)
- В) медико-социальной экспертизой (МСЭ)
- Г) медико-психологической экспертизой (МПЭ)

9. Впервые принципы инклюзивного образования на международном уровне были зафиксированы в

- А) Саламанкской декларации
- Б) Джомтьенской Конвенции
- В) Конвенции о правах инвалидов
- Г) Конвенции о правах детей

**Тестовые задания. Тема 4. Особенности взаимодействия с лицами с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

10. В качестве критериев для оценки группы инвалидности НЕ выступают:

- А) способность к самообслуживанию
- Б) способность к трудовой деятельности
- В) способность к управлению транспортным средством
- Г) способность к общению
- Д) способность к обучению
- Е) способность к обобщению

11. Сколько степеней недееспособности выделяется в современном российском законодательстве:

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

12. К какой категории детей, в соответствии с законодательством РФ, относятся дети, для обучения которых необходимо создавать специальные условия? А) нормально развивающиеся дети

- Б) аномальные дети
- В) дети с ограниченными возможностями здоровья
- Г) дети-инвалиды

13. Средство альтернативного общения, представляющее рельефноточечный шрифт для письма и чтения незрячими в виде комбинаций из шести точек:

- А) система Брайля;
- Б) дактилология;
- В) пиктограммно-идеограммное общение;



Г) жестовая речь.

**Тестовые задания. Тема 5. Особенности взаимодействия с лицами, имеющими затруднения в речи**

14. При общении с незрячим человеком НЕ желательно:

- А) хватать человека за руку и вести его за собой
- Б) читать документ полностью, а не пересказывать его
- В) кратко описывать окружающие предметы
- Г) предлагать ему помощь в ориентировании в пространстве

15. Глухотой считается снижение слуха А) до 40 Дб

- Б) от 40 до 70 Дб
- В) от 70 до 90 Дб
- Г) более 90 Дб
- Д) более 110 Дб

**Тестовые задания. Тема 6. Особенности взаимодействия с лицами, имеющими умственные и психические нарушения**

1. Совместное обучение и воспитание детей, имеющих ОВЗ, с их нормально развивающимися сверстниками подразумевает:

- А) инклюзия
- Б) интеракция,
- В) индивидуализация
- Г) инвазия

2. Для структуры инвалидности в настоящее время характерно:

- А) и детская инвалидность, и взрослая инвалидность возрастает
- Б) и детская инвалидность, и взрослая инвалидность снижается
- В) взрослая инвалидность возрастает, детская – снижается
- Г) взрослая инвалидность снижается, детская - растет

3. Какие группы нарушений психического развития выделяют по времени возникновения отклонений?

- А) Врожденные
- Б) Биологические
- В) Приобретенные
- Г) Социальные

4. Триальный метод предполагает интеграцию людей с ОВЗ с помощью трех компонентов:

- А) обучение, воспитание, культура
- Б) воспитание, труд, общение
- В) труд, обучение, искусство
- Г) общение, искусство, воспитание

5. Восстановление полностью или частично утраченных способностей – это

- А) абилитация
- Б) компенсация
- В) реабилитация
- Г) адаптация
- Д) стандартизация

6. К критериям нормы и патологии по П.Б.Ганнушкину и О.В.Кербикову не относятся:

- А) тотальность
- Б) толерантность
- В) стабильность
- Г) дезадаптация
- Д) сверхкомпенсация
- Е) стагнация

7. Статус лица с инвалидностью устанавливается:

- А) психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК)
- Б) психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации (ПМПк ОО)
- В) медико-социальной экспертизой (МСЭ)
- Г) медико-психологической экспертизой (МПЭ)

8. Статус лица с ограниченными возможностями здоровья устанавливается:

- А) психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК)
- Б) психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации (ПМПк ОО)
- В) медико-социальной экспертизой (МСЭ)
- Г) медико-психологической экспертизой (МПЭ)

9. Впервые принципы инклюзивного образования на международном уровне были зафиксированы в

- А) Саламанкской декларации
- Б) Джомтьенской Конвенции
- В) Конвенции о правах инвалидов
- Г) Конвенции о правах детей

10. В качестве критериев для оценки группы инвалидности НЕ выступают:

- А) способность к самообслуживанию
- Б) способность к трудовой деятельности
- В) способность к управлению транспортным средством
- Г) способность к общению
- Д) способность к обучению
- Е) способность к обобщению

11. Сколько степеней недееспособности выделяется в современном российском законодательстве:

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

12. К какой категории детей, в соответствии с законодательством РФ, относятся дети, для обучения которых необходимо создавать специальные условия? А) нормально развивающиеся дети

- Б) аномальные дети
- В) дети с ограниченными возможностями здоровья
- Г) дети-инвалиды

13. Средство альтернативного общения, представляющее рельефноточечный шрифт для письма и чтения незрячими в виде комбинаций из шести точек:

- А) система Брайля;
- Б) дактилология;
- В) пиктограммно-идеограммное общение;
- Г) жестовая речь.

14. При общении с незрячим человеком НЕ желательно:

- А) хватать человека за руку и вести его за собой
- Б) читать документ полностью, а не пересказывать его
- В) кратко описывать окружающие предметы
- Г) предлагать ему помощь в ориентировании в пространстве

15. Глухотой считается снижение слуха А) до 40 Дб

- Б) от 40 до 70 Дб
- В) от 70 до 90 Дб
- Г) более 90 Дб
- Д) более 110 Дб

#### **Тестовые задания. Тема 7. Современные инклюзивные технологии**

1. Совместное обучение и воспитание детей, имеющих ОВЗ, с их нормально развивающимися сверстниками

подразумевает:

- А) инклюзия
- Б) интеракция,
- В) индивидуализация
- Г) инвазия

2. Для структуры инвалидности в настоящее время характерно:

- А) и детская инвалидность, и взрослая инвалидность возрастает
- Б) и детская инвалидность, и взрослая инвалидность снижается
- В) взрослая инвалидность возрастает, детская – снижается
- Г) взрослая инвалидность снижается, детская - растет

3. Какие группы нарушений психического развития выделяют по времени возникновения отклонений?

- А) Врожденные
- Б) Биологические
- В) Приобретенные
- Г) Социальные

4. Триальный метод предполагает интеграцию людей с ОВЗ с помощью трех компонентов:

- А) обучение, воспитание, культура
- Б) воспитание, труд, общение
- В) труд, обучение, искусство
- Г) общение, искусство, воспитание

5. Восстановление полностью или частично утраченных способностей – это

- А) абилитация
- Б) компенсация
- В) реабилитация
- Г) адаптация
- Д) стандартизация

6. К критериям нормы и патологии по П.Б.Ганнушкину и О.В.Кербикову не относятся:

- А) тотальность
- Б) толерантность
- В) стабильность
- Г) дезадаптация
- Д) сверхкомпенсация
- Е) стагнация

7. Статус лица с инвалидностью устанавливается:

- А) психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК)
- Б) психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации (ПМПк ОО)
- В) медико-социальной экспертизой (МСЭ)
- Г) медико-психологической экспертизой (МПЭ)

8. Статус лица с ограниченными возможностями здоровья устанавливается:

- А) психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК)
- Б) психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации (ПМПк ОО)
- В) медико-социальной экспертизой (МСЭ)
- Г) медико-психологической экспертизой (МПЭ)

9. Впервые принципы инклюзивного образования на международном уровне были зафиксированы в

- А) Саламанкской декларации
- Б) Джомтьенской Конвенции
- В) Конвенции о правах инвалидов
- Г) Конвенции о правах детей

10. В качестве критериев для оценки группы инвалидности НЕ выступают:

- А) способность к самообслуживанию
- Б) способность к трудовой деятельности
- В) способность к управлению транспортным средством
- Г) способность к общению
- Д) способность к обучению
- Е) способность к обобщению

11. Сколько степеней недееспособности выделяется в современном российском законодательстве:

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

12. К какой категории детей, в соответствии с законодательством РФ, относятся дети, для обучения которых необходимо создавать специальные условия? А) нормально развивающиеся дети

- Б) аномальные дети
- В) дети с ограниченными возможностями здоровья
- Г) дети-инвалиды

13. Средство альтернативного общения, представляющее рельефноточечный шрифт для письма и чтения незрячими в виде комбинаций из шести точек:

- А) система Брайля;
- Б) дактилология;
- В) пиктограммно-идеограммное общение;
- Г) жестовая речь.

14. При общении с незрячим человеком НЕ желательно:

- А) хватать человека за руку и вести его за собой
- Б) читать документ полностью, а не пересказывать его
- В) кратко описывать окружающие предметы
- Г) предлагать ему помощь в ориентировании в пространстве

15. Глухотой считается снижение слуха А) до 40 Дб

- Б) от 40 до 70 Дб
- В) от 70 до 90 Дб
- Г) более 90 Дб
- Д) более 110 Дб

**Тестовые задания. Тема 8. Развитие инклюзии в бизнесе и предпринимательстве. Специализированные предприятия инвалидов**

1. Совместное обучение и воспитание детей, имеющих ОВЗ, с их нормально развивающимися сверстниками подразумевает:

- А) инклюзия
- Б) интеракция,
- В) индивидуализация
- Г) инвазия

2. Для структуры инвалидности в настоящее время характерно:

- А) и детская инвалидность, и взрослая инвалидность возрастает
- Б) и детская инвалидность, и взрослая инвалидность снижается
- В) взрослая инвалидность возрастает, детская – снижается
- Г) взрослая инвалидность снижается, детская - растет

3. Какие группы нарушений психического развития выделяют по времени возникновения отклонений?

- А) Врожденные
- Б) Биологические
- В) Приобретенные
- Г) Социальные

4. Триальный метод предполагает интеграцию людей с ОВЗ с помощью трех компонентов:

- А) обучение, воспитание, культура
- Б) воспитание, труд, общение
- В) труд, обучение, искусство
- Г) общение, искусство, воспитание

5. Восстановление полностью или частично утраченных способностей – это

- А) абилитация
- Б) компенсация
- В) реабилитация
- Г) адаптация
- Д) стандартизация

6. К критериям нормы и патологии по П.Б.Ганнушкину и О.В.Кербику не относятся:

- А) тотальность
- Б) толерантность
- В) стабильность
- Г) дезадаптация
- Д) сверхкомпенсация
- Е) стагнация

7. Статус лица с инвалидностью устанавливается:

- А) психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК)
- Б) психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации (ПМПк ОО)
- В) медико-социальной экспертизой (МСЭ)
- Г) медико-психологической экспертизой (МПЭ)

8. Статус лица с ограниченными возможностями здоровья устанавливается:

- А) психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК)
- Б) психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации (ПМПк ОО)
- В) медико-социальной экспертизой (МСЭ)
- Г) медико-психологической экспертизой (МПЭ)

9. Впервые принципы инклюзивного образования на международном уровне были зафиксированы в

- А) Саламанкской декларации
- Б) Жомтьенской Конвенции
- В) Конвенции о правах инвалидов
- Г) Конвенции о правах детей

10. В качестве критериев для оценки группы инвалидности НЕ выступают:

- А) способность к самообслуживанию
- Б) способность к трудовой деятельности
- В) способность к управлению транспортным средством
- Г) способность к общению
- Д) способность к обучению
- Е) способность к обобщению

11. Сколько степеней недееспособности выделяется в современном российском законодательстве:

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

12. К какой категории детей, в соответствии с законодательством РФ, относятся дети, для обучения которых необходимо создавать специальные условия? А) нормально развивающиеся дети

- Б) аномальные дети
- В) дети с ограниченными возможностями здоровья
- Г) дети-инвалиды

13. Средство альтернативного общения, представляющее рельефноточечный шрифт для письма и чтения незрячими в виде комбинаций из шести точек:

- А) система Брайля;
- Б) дактилология;
- В) пиктограммно-идеограммное общение;
- Г) жестовая речь.

14. При общении с незрячим человеком НЕ желательно:

- А) хватать человека за руку и вести его за собой
- Б) читать документ полностью, а не пересказывать его
- В) кратко описывать окружающие предметы
- Г) предлагать ему помощь в ориентировании в пространстве

15. Глухотой считается снижение слуха А) до 40 Дб

- Б) от 40 до 70 Дб
- В) от 70 до 90 Дб
- Г) более 90 Дб
- Д) более 110 Дб

### ***Эссе. Тема 2. Инклюзия на законодательном уровне***

1. Лица с ограниченными возможностями здоровья – кто они?
2. Особые возможности здоровья – препятствие или стимул для достижения успеха (примеры известных людей в различных профессиональных сферах)
3. Технические и компьютерные средства обеспечения доступной информационной среды.
4. Архитектурная среда как условие доступности для организации инклюзивного взаимодействия.
5. Перспективы развития инклюзии в России.
6. Нормативно-правовые основы инклюзивного взаимодействия.
7. Развитие концепции инклюзивного взаимодействия за рубежом.
8. Политика инклюзии и разнообразия в России: польза или вред?
9. Психолог и клиент в инклюзивном пространстве.
10. Коммуникативные и личностные особенности лиц с нарушением ... (вид нарушения выбирается студентом) и их влияние на профессиональную деятельность и социальное взаимодействие.
11. Старшее поколение как субъект социальной и профессиональной инклюзии в современном обществе.
12. Стигматизация лиц с ограниченными возможностями здоровья.
13. Отношение общества, государства и бизнеса к лицам с ОВЗ.
14. Роль профессиональной реализации в реабилитации людей с ОВЗ
15. Роль искусства в реабилитации людей с ОВЗ
16. Инклюзия в бизнесе: точка роста компании или ограничитель развития?

### ***Дискуссия. Тема 3. Особенности взаимодействия с лицами, имеющими нарушения зрения и слуха***

1. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушения слуха.
2. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушения зрения или незрячими.
3. Проблема доступности городской среды для людей с нарушениями слуха и/или зрения.
4. Применение современных цифровых технологий в организации взаимодействия и реализации профессиональной деятельности лиц с нарушениями слуха и/или зрения.

### ***Дискуссия. Тема 4. Особенности взаимодействия с лицами с нарушениями опорно-двигательного аппарата***

1. Психологическое консультирование лиц с нарушениями слуха и/или зрения.
2. Правила этикета при общении с инвалидами, испытывающими трудности при передвижении.
3. Проблема доступности городской среды для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
4. Применение современных цифровых технологий в организации взаимодействия и реализации профессиональной деятельности лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
5. Психологическое консультирование лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
6. Правила этикета при общении с лицами, испытывающими затруднения в речи.

### ***Дискуссия. Тема 5. Особенности взаимодействия с лицами, имеющими затруднения в речи***

1. Проблема доступности городской среды для людей с нарушениями речи.

2. Применение современных цифровых технологий в организации взаимодействия и реализации профессиональной деятельности лиц с нарушениями речи.
3. Психологическое консультирование лиц, испытывающих затруднения в речи.

**Дискуссия. Тема 6. Особенности взаимодействия с лицами, имеющими умственные и психические нарушения**

4. Правила этикета при общении с лицами, имеющими умственные и психические нарушения.
5. Проблема доступности городской среды для людей с умственными и психическими нарушениями.
6. Применение современных цифровых технологий в организации взаимодействия и реализации профессиональной деятельности людей с умственными и психическими нарушениями.
7. Психологическое консультирование лиц, имеющих умственные и психические нарушения.

**Практическое занятие. Тема 7. Современные инклюзивные технологии**

Задание:

Проанализируйте среду любой организации или общественного пространства (учреждения культуры, образования, здравоохранения и т.п.) на предмет доступности для лиц с инвалидностью или с ОВЗ.

1. Укажите наименование и адрес выбранной организации.
  2. Заполните карту диагностики доступности среды в организации для лиц с нарушениями слуха.
  3. Заполните карту диагностики доступности среды в организации для лиц с нарушениями зрения.
  4. Заполните карту диагностики доступности среды в организации лиц с нарушениями опорно-двигательной системы.
- \*При заполнении карты диагностики необходимо прикладывать подтверждающие фотографии.

Карта диагностики доступности среды для лиц с инвалидностью

Название объекта \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_ местонахождения \_\_\_\_\_ Дата проверки \_\_\_\_\_

\* Виды барьеров:

Ф – физические

О – организационные

И – информационные

\*\*МГН – маломобильные группы населения

Таблица 1

Значимые средовые барьеры для всех категорий инвалидов

| Значимые барьеры среды                                                                                                                                                                 | Вид  | Отметка | Иллюстрация |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|-------------|
| Отсутствие (нарушение требований – нахождение далеко от входа, в недоступном месте и т.п.) информации и навигации на объекте для МГН – указателей доступных помещений и путей движения | И О  |         |             |
| Нарушение освещенности мест и путей движения                                                                                                                                           | Ф И  |         |             |
| Отсутствие информации (на сайте и информационных носителях на объекте) о порядке обслуживания и оказания помощи инвалидам (МГН)                                                        | И О  |         |             |
| Неорганизованность путей эвакуации и информации для инвалидов (МГН) о чрезвычайных ситуациях и оповещения в экстренных случаях                                                         | ИО   |         |             |
| Отсутствие средств (кнопок) вызова персонала в закрытых помещениях и неорганизованность помощи инвалидам (МГН) со стороны сотрудников                                                  | ФИ О |         |             |
| Некомпетентность персонала по вопросам                                                                                                                                                 | О    |         |             |

|                                           |  |  |  |
|-------------------------------------------|--|--|--|
| общения и оказания помощи инвалидам (МГН) |  |  |  |
|-------------------------------------------|--|--|--|

Таблица 2

Существенные барьеры и пути их преодоления для инвалидов, передвигающихся на креслах-колясках

| Значимые барьеры среды                                                                                                                                                  | Вид      | Отметка | Иллюстрация |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-------------|
| Недостаточная ширина пути движения в чистоте (в т.ч. узкий коридор, проход, проезд, дверной проем) – не менее 1,2 м (в самом узком месте допускается снижение до 0,9 м) | Ф        |         |             |
| Неровное покрытие, насыпная поверхность, большой уклон путей движения (уклон съезда – более 10% - 6 )                                                                   | Ф        |         |             |
| Отсутствие дублирования лестниц пандусами или подъемными устройствами                                                                                                   | Ф        |         |             |
| Ненормативный перепад высот на путях движения (бордюрный камень (более 0,04м))                                                                                          | Ф        |         |             |
| Ненормативный пандус (уклон, ширина, поверхность, отсутствует горизонтальная площадка между маршами пандуса)                                                            | Ф        |         |             |
| Отсутствие (нарушение требований) поручней на пандусах                                                                                                                  | Ф        |         |             |
| Отсутствие (нарушение требований) выделенных парковочных мест для транспорта инвалидов                                                                                  | Ф И<br>О |         |             |
| Не функционирующий (не отрегулированный) доводчик на двери                                                                                                              | Ф        |         |             |
| Небольшие габариты тамбура, и наличие дверей, открывающихся в разных направлениях, навстречу друг другу                                                                 | Ф        |         |             |
| Высокое расположение информации, устройств, прилавок                                                                                                                    | Ф И      |         |             |
| Отсутствует зона для самостоятельного разворота кресла-коляски                                                                                                          | Ф        |         |             |
| Отсутствуют выделенные места в залах со стационарными местами для инвалидов на кресле-коляске                                                                           | Ф        |         |             |
| Недостаточные габариты кабины в санитарно-гигиеническом помещении                                                                                                       | Ф        |         |             |
| Отсутствие (недостаточность) свободного пространства рядом с унитазом                                                                                                   | Ф        |         |             |
| Отсутствие поручней рядом с унитазом                                                                                                                                    | Ф        |         |             |
| Отсутствие пространства под раковиной                                                                                                                                   | Ф        |         |             |

Таблица 3.

Существенные барьеры и пути их преодоления для инвалидов с нарушениями зрения (при полной потере – слепота/ при частичном нарушении)

| Значимые барьеры среды                                                                                                                                                             | Вид    | Отметка | Иллюстрация |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|-------------|
| Отсутствие тактильной информации, выполняющей информирующую, направляющую и предупреждающую функции на путях движения (на прилегающей территории, на путях движения внутри здания) | Ф<br>И |         |             |
|                                                                                                                                                                                    |        |         |             |



|                                                                                                                                                                                                            |        |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|--|
| Отсутствие (нарушение нормативных требований) поручней на лестнице, пандусе; отсутствие тактильного обозначения этажей                                                                                     | Ф      |  |  |
| На информационных вывесках, табло, схемах, стендах, обозначениях, кнопках в лифтах отсутствует дублирование рельефными знаками                                                                             | Ф<br>И |  |  |
| Не организован доступ на объект и место ожидания собаки-проводника                                                                                                                                         | О      |  |  |
| Отсутствует информация о расположении предметов в санитарно-гигиенических помещениях. Отсутствуют поручни и крючки для тростей                                                                             | Ф      |  |  |
| Отсутствие (нарушение требований) контрастной маркировки препятствий, появляющихся на путях движения (пороги, ступени лестниц, прозрачное полотно двери, колонны и т.п.), а также внутреннего оборудования | Ф<br>И |  |  |
| На информационных вывесках, табло, схемах, обозначениях – использование знаков недостаточных размеров, недостаточной контрастности, освещенности                                                           | Ф<br>И |  |  |

Таблица 4.

Существенные барьеры и пути их преодоления для инвалидов с нарушениями слуха (при полной потере – глухота/при частичном нарушении)

| Значимые барьеры среды                                                                                                                | Вид | Отметка | Иллюстрация |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|-------------|
| Недостаточность (отсутствие зрительной информации)                                                                                    | И Ф |         |             |
| Неорганизованность (при необходимости) сурдоперевода, тифлосурдоперевода или допускасурдо-, тифлосурдо-переводчика при оказании услуг | И О |         |             |
| Отсутствие визуального (в том числе светового) дублирования звуковой информации                                                       | И   |         |             |
| Наличие помех для людей, пользующихся слуховыми аппаратами (посторонних шумов, радио- и электромагнитных)                             | И О |         |             |

Таблица 5.

Существенные барьеры и пути их преодоления для инвалидов с нарушениями умственного развития

| Значимые барьеры среды                                                                                                             | Вид      | Отметка | Иллюстрация |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-------------|
| Отсутствие (недостаточность) понятной информации, информации на простом языке; трудности ориентации при неоднозначности информации | И        |         |             |
| Отсутствие ограждений опасных мест; отсутствие (при необходимости) сопровождения персоналом                                        | Ф<br>И О |         |             |

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### Задания 1 типа

1. История развития инклюзивных процессов в обществе в России.
2. История развития инклюзивных процессов в обществе за рубежом.
3. Философский подход в инклюзивной проблематике.
4. Динамика понятийно-категориального аппарата в психолого-педагогических исследованиях проблемы инклюзии/интеграции.

5. Принципы инклюзивного взаимодействия.
6. Нормативно-правовое обеспечение инклюзивного взаимодействия.
7. Этические основы инклюзивного взаимодействия.
8. Характеристика возможных барьеров при инклюзивном взаимодействии.
9. Коммуникативные и личностные особенности лиц с нарушением зрения.
10. Коммуникативные и личностные особенности лиц с нарушением слуха.
11. Коммуникативные и личностные особенности лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.
12. Коммуникативные и личностные особенности лиц с нарушением речи.
13. Коммуникативные и личностные особенности лиц задержкой психического развития.
14. Коммуникативные и личностные особенности лиц с нарушением интеллекта.
15. Коммуникативные и личностные особенности лиц расстройством аутистического спектра.
16. Требования к личности специалиста (специалистов), участвующего (их) в инклюзивном взаимодействии.
17. Архитектурная среда как условие доступности для организации инклюзивного взаимодействия.
18. Характеристика специального технического оборудования и программно-методического обеспечения, необходимого для инклюзивного взаимодействия.
19. Обеспечение доступности информационной среды для людей с инвалидностью и ОВЗ.
20. Обеспечение доступности образовательной организаций и учреждений культуры для людей с инвалидностью и ОВЗ.
21. Обеспечение доступности медицинских услуг для людей с инвалидностью и ОВЗ.
22. Обеспечение доступности учреждений социальной защиты населения для людей с инвалидностью и ОВЗ.
23. Технологии инклюзивного взаимодействия.
24. Приемы просветительской работы в области инклюзивного взаимодействия.
25. Проблемы обеспечения трудовой занятости людей с ОВЗ.

### **Задания 2 типа**

1. Раскройте специфику социализации лиц с нарушениями слуха.
2. Опишите типические особенности профориентации и трудоустройства лиц с нарушениями слуха.
3. Раскройте специфику социализации лиц с нарушениями зрения.
4. Опишите типические особенности профориентации и трудоустройства лиц с нарушениями зрения.
5. Раскройте специфику социализации лиц с детскими церебральными параличами.
6. Опишите типические особенности профориентации и трудоустройства лиц с детскими церебральными параличами.
7. Раскройте специфику социализации, профориентации и трудоустройства лиц с последствиями травм и ампутации органов опорно-двигательной системы.
8. Раскройте специфику и перспективы социализации лиц с нарушениями речи.
9. Опишите типические особенности профориентации и трудоустройства лиц с нарушениями речи.
10. Проанализируйте проблемы обучения и воспитания лиц с задержкой психического развития.
11. Раскройте специфику социализации, профориентации и трудоустройства лиц с задержкой психического развития.
12. Проанализируйте проблемы обучения и воспитания лиц с умственной отсталостью.
13. Раскройте специфику социализации, профориентации и трудоустройства лиц с умственной отсталостью.
14. Раскройте специфику социализации лиц со сложными нарушениями развития.
15. Проанализируйте проблемы обучения и воспитания лиц с ранним детским аутизмом.
16. Раскройте специфику социализации, профориентации и трудоустройства лиц с ранним детским аутизмом.
17. Составьте карту диагностики доступности среды в организации вашего профиля деятельности для лиц с нарушениями слуха.
18. Составьте карту диагностики доступности среды в организации вашего профиля деятельности для лиц с нарушениями зрения.
19. Составьте карту диагностики доступности среды в организации вашего профиля деятельности лиц с нарушениями опорно-двигательной системы (на примере ДЦП)
20. Составьте карту диагностики доступности среды в организации вашего профиля деятельности лиц с нарушениями опорно-двигательной системы (на примере миопатий различных форм)
21. Составьте карту диагностики доступности среды в организации вашего профиля деятельности лиц с нарушениями опорно-двигательной системы (на примере ампутации или травм органов ОДС)
22. Составьте карту диагностики доступности среды в организации вашего профиля деятельности для лиц с нарушениями интеллекта.
23. Составьте карту диагностики доступности среды в организации вашего профиля деятельности для лиц с ранним детским аутизмом.
24. Проанализируйте профессионально-личностные качества, специфические функции и задачи профессиональной деятельности специалистов, участвующих в реализации инклюзивного взаимодействия.
25. Проанализируйте модели инклюзивного предпринимательства в России и за рубежом.



## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Финансовая грамотность**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Финансовая грамотность» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденным приказом Минобрнауки России № 1015 от 13.08.2020.

Дисциплина «Финансовая грамотность» формирует у обучающихся комплекс теоретических знаний и базовых практических навыков в области становления, развития и функционирования финансовой культуры как важнейшей составной части культуры каждого человека, что обеспечивает стабильный доход, минимизирует финансовые риски и повышает уровень жизни в стране в целом.

## Цели изучения дисциплины:

**Целью изучения дисциплины** является формирование базовых навыков финансовой грамотности и принятия финансовых решений в области управления личными финансами.

## Задачи изучения дисциплины:

### Задачи изучения дисциплины:

- приобрести знания о существующих в России финансовых институтах и финансовых продуктах, а также о способах получения информации об этих продуктах и институтах из различных источников;
  - развить умения использовать полученную информацию в процессе принятия решений о сохранении и накоплении денежных средств, при оценке финансовых рисков, при сравнении преимуществ и недостатков различных финансовых услуг в процессе выбора;
  - сформировать знания о таких способах повышения благосостояния, как инвестирование денежных средств, использование пенсионных фондов, создание собственного бизнеса. Личностные результаты изучения курса;
  - сформировать у выпускника гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
  - сформировать основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
  - выявить и мотивировать к раскрытию лидерских и предпринимательских качеств;
- мотивировать к труду, умение оценивать и аргументировать собственную точку зрения по финансовым проблемам, стремление строить свое будущее на основе целеполагания и планирования.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                             | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                 | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | Формы образовательной деятельности                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                                                              |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Должен знать                                                                                                                                                                                                        | Должен уметь                                                                                                                                                                   | Имеет практический опыт                                                                                                                                                          |                                                                 |
| Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности | УК-10           | УК-10.2. 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-10.2.1.1. методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей; финансовые инструменты для управления личными финансами в условиях цифровой экономики | УК-10.2.2.1. решать типичные задачи в сфере личного экономического и финансового планирования, возникающие на всех этапах жизненного цикла индивида, как экономического агента | УК-10.2.3.1. личного экономического и финансового планирования, составления личного бюджета для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей в условиях цифровой экономики | Кейсы/ Ситуационный практикум<br><br>Практикум по решению задач |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1         |        |                                                                           |                 |          |            |             |                              |
|-------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| Темы/Конт. работа | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; |

|                                                         |            | Семинары | Практикумы<br>по решению<br>задач | Мастер-<br>классы | Дидакт.<br>игры | Ситуац.<br>практикумы |  |        |            | Форма ПА/<br>Балл |
|---------------------------------------------------------|------------|----------|-----------------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|--|--------|------------|-------------------|
| Всего в семестре,<br>час                                | 0 из<br>15 |          |                                   |                   |                 |                       |  | 0 из 1 | 0 из<br>41 | 100<br>(ТКУ+ПА)   |
|                                                         |            | 0 из 15  |                                   |                   |                 |                       |  |        |            |                   |
| Итоговый<br>контроль                                    | Зачет      |          |                                   |                   |                 |                       |  |        |            |                   |
|                                                         |            |          |                                   |                   |                 |                       |  |        |            |                   |
| Общий объем<br>дисциплины (в<br>академических<br>часах) | 0 из 72    |          |                                   |                   |                 |                       |  |        |            |                   |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Деньги как основа финансов*

Происхождение денег. Сущность денег как экономической категории. Функции денег, их эволюция и современное проявление. Виды современных денег, их свойства и характеристика. Мировые деньги: их сущность и виды. Современные мировые деньги. Полноценные и неполноценные деньги. Кредитные деньги, их сущность и особенности. Виды кредитных денег: векселя, банкноты, чеки, электронные деньги. Роль денег в цифровой экономике. Политика государства в денежной сфере и ее влияние на личные финансы.

#### **Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Происхождение денег. Сущность денег как экономической категории. Функции денег, их эволюция и современное проявление. Виды современных денег, их свойства и характеристика. Мировые деньги: их сущность и виды. Современные мировые деньги. Полноценные и неполноценные деньги. Кредитные деньги, их сущность и особенности. Виды кредитных денег: векселя, банкноты, чеки, электронные деньги. Роль денег в цифровой экономике. Политика государства в денежной сфере и ее влияние на личные финансы.

#### *Формы самостоятельной работы:*

КОНСПЕКТ

#### **Ссылки:**

1. Финансовая грамотность : учебник : [16+] / Ю. Р. Туманян, О. А. Ищенко-Падукова, А. Н. Козлов и др. ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2020. – 212 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru>

2. Гид по финансовой грамотности : практическое пособие : [16+]. – Москва : КНОРУС : ЦИПСИР, 2010. – 449 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/>

2. Рынок ценных бумаг : учебное пособие : [16+] / А. В. Золкина, А. А. Панасюк, А. Ю. Анисимов, И. А. Кокорев ; Институт мировых цивилизаций. – Москва : Институт мировых цивилизаций, 2019. – 84 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/>

### *Тема 2. Личные финансы*

Доходы домохозяйств, источники и виды семейных доходов. Номинальные и реальные доходы. Особенности доходов отдельных групп населения. Потребности человека и соотношение потребностей и желаний. Основные статьи расходов семьи. Личные финансы и личный бюджет: личные активы и пассивы. Цели и возможности личного финансового планирования. Личный финансовый план: его виды, соотношение потребностей и желаний. Вредные финансовые привычки. Финансовые оценки и контроль личных расходов. Инструменты контроля личных расходов. Личные финансовые консультанты. Защита прав потребителей при продаже товара, выполнении работ, оказании услуг. Виды ответственности за нарушение прав потребителей. Способы защиты и восстановления нарушенных финансовых прав потребителей. Финансовое поведение во время кризиса.

#### **Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Защита прав потребителей при продаже товара, выполнении работ, оказании услуг. Виды ответственности за нарушение прав потребителей. Способы защиты и восстановления нарушенных финансовых прав потребителей. Финансовое поведение во время кризиса.

*Формы самостоятельной работы:*

КОНСПЕКТ

**Ссылки:**

1. Финансовая грамотность : учебник : [16+] / Ю. Р. Туманян, О. А. Ищенко-Падукова, А. Н. Козлов и др. ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2020. – 212 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru>

2. Рынок ценных бумаг : учебное пособие : [16+] / А. В. Золкина, А. А. Панасюк, А. Ю. Анисимов, И. А. Кокорев ; Институт мировых цивилизаций. – Москва : Институт мировых цивилизаций, 2019. – 84 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/>

**Тема 3. Банковская система и ее роль в управлении доходами и расходами семьи**

Банковская система и ее участники. Коммерческие банки и их функции. Проценты. Банковские карты. Цели и виды сбережений. Виды депозитов и их преимущества и недостатки. Условия открытия вклада. Способы начисления процентов по депозитам. Простые и сложные проценты. Номинальный и реальный проценты. Государственная система страхования вкладов. Валюта, валютный курс и валютные счета. Драгоценные металлы как способ сохранности сбережений. Критерии надежности банка. Система страхования вкладов.

Кредиты: сущность и основные принципы. Виды и характеристики кредитных продуктов. Кредитный договор. Кредитная история. Кредитная карта. Кредитный лимит. Проценты по кредиту. Скрытые проценты. Ипотека, потребительское кредитование, автокредитование. Критерии выбора банка для кредитования. Проблемы выплаты кредита.

**Формы контроля:**

Практикум по решению задач

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Банковская система и ее участники. Коммерческие банки и их функции. Проценты. Банковские карты. Цели и виды сбережений. Виды депозитов и их преимущества и недостатки. Условия открытия вклада. Способы начисления процентов по депозитам. Простые и сложные проценты. Номинальный и реальный проценты. Государственная система страхования вкладов. Валюта, валютный курс и валютные счета. Драгоценные металлы как способ сохранности сбережений. Критерии надежности банка. Система страхования вкладов. Кредиты: сущность и основные принципы. Виды и характеристики кредитных продуктов. Кредитный договор. Кредитная история. Кредитная карта. Кредитный лимит. Проценты по кредиту. Скрытые проценты. Ипотека, потребительское кредитование, автокредитование. Критерии выбора банка для кредитования. Проблемы выплаты кредита.

*Формы самостоятельной работы:*

КОНСПЕКТ

**Ссылки:**

1. Финансовая грамотность : учебник : [16+] / Ю. Р. Туманян, О. А. Ищенко-Падукова, А. Н. Козлов и др. ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2020. – 212 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru>

2. Рынок ценных бумаг : учебное пособие : [16+] / А. В. Золкина, А. А. Панасюк, А. Ю. Анисимов, И. А. Кокорев ; Институт мировых цивилизаций. – Москва : Институт мировых цивилизаций, 2019. – 84 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/>

**Тема 4. Инвестиции как возможность роста доходов семьи**

Инвестиции и инвестирование. Виды инвесторов на рынке. Виды и цели инвестиций. Стратегия инвестирования. Инвестиционный портфель, инвестиционные продукты, диверсификация инвестиционного портфеля, доходность, срок инвестирования, сумма инвестирования. Инвестиции в ценные бумаги: возможности и риски. Расчет доходности инвестиций. Сравнение доходности и риска вариантов инвестирования в различные инвестиционные продукты. Закон «О защите прав инвесторов на рынке ценных бумаг».

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Закон «О защите прав инвесторов на рынке ценных бумаг».

*Формы самостоятельной работы:*

КОНСПЕКТ

#### **Ссылки:**

1. Финансовая грамотность : учебник : [16+] / Ю. Р. Туманян, О. А. Ищенко-Падукова, А. Н. Козлов и др. ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2020. – 212 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru>

2. Рынок ценных бумаг : учебное пособие : [16+] / А. В. Золкина, А. А. Панасюк, А. Ю. Анисимов, И. А. Кокорев ; Институт мировых цивилизаций. – Москва : Институт мировых цивилизаций, 2019. – 84 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/>

#### **Тема 5. Фондовый рынок: его значение для увеличения личных доходов. Риски в мире финансов.**

Фондовый рынок и его функции. Профессиональные участники рынка ценных бумаг: брокер, дилер, паевой инвестиционный фонд, общий фонд банковского управления. Виды ценных бумаг: акции, облигации коммерческие и государственные, векселя, паи, производные ценные бумаги. Депозитные сертификаты. Риски и преимущества различных видов ценных бумаг. Особенности российского рынка ценных бумаг. Риски в мире финансов.

#### **Формы контроля:**

Практикум по решению задач

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Риски и преимущества различных видов ценных бумаг. Особенности российского рынка ценных бумаг. Риски в мире финансов.

*Формы самостоятельной работы:*

КОНСПЕКТ

#### **Ссылки:**

1. Финансовая грамотность : учебник : [16+] / Ю. Р. Туманян, О. А. Ищенко-Падукова, А. Н. Козлов и др. ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2020. – 212 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru>

2. Рынок ценных бумаг : учебное пособие : [16+] / А. В. Золкина, А. А. Панасюк, А. Ю. Анисимов, И. А. Кокорев ; Институт мировых цивилизаций. – Москва : Институт мировых цивилизаций, 2019. – 84 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/>

#### **Тема 6 Пенсионная система и страхование**

Пенсионная система: ее цели и типы. Сущность и виды пенсий. Способы финансового обеспечения в старости, основания получения пенсии по старости. Пенсионный возраст, трудовой стаж, время выхода на пенсию, размер заработной платы («белая» и «серая» зарплата). Программы пенсионного обеспечения в РФ. Государственное и негосударственное пенсионное обеспечение. Критерии выбора управляющей компании и негосударственного пенсионного фонда. Риски формирования пенсионных накоплений.

Страховой рынок: его цели, участники и особенности функционирования. Ведущие страховые компании в России. Обязательное и добровольное страхование. Имущественное страхование. Личное страхование. Страхование личной ответственности. Виды страховых продуктов на российском рынке. Страховая сумма, страховая стоимость страховой случай, страховая выплата, страховая премия, франшиза. Особенности выбора страховой компании. Действия при наступлении страхового случая.

#### **Формы контроля:**

Практикум по решению задач

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Критерии выбора управляющей компании и негосударственного пенсионного фонда. Риски формирования пенсионных накоплений.

*Формы самостоятельной работы:*

КОНСПЕКТ

#### **Ссылки:**

1. Финансовая грамотность : учебник : [16+] / Ю. Р. Туманян, О. А. Ищенко-Падукова, А. Н. Козлов и др. ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2020. – 212 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru>



2. Рынок ценных бумаг : учебное пособие : [16+] / А. В. Золкина, А. А. Панасюк, А. Ю. Анисимов, И. А. Кокорев ; Институт мировых цивилизаций. — Москва : Институт мировых цивилизаций, 2019. — 84 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/>

### **Тема 7. Налоговая система и налоги**

Налоги как источник доходов государственного бюджета. Налоговая система: функции и принципы. Виды налогов: прямые и косвенные (НДС, акцизы, таможенные пошлины, налог с продаж), аккордные и подоходные. Объекты и субъекты налогообложения. Ставки налогообложения. Налоги на доходы физических лиц: виды и ставки в РФ. ИНН. Налоговая декларация. Налоговые вычеты.

#### **Формы контроля:**

Практикум по решению задач

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Права и обязанности налогоплательщика. Налоговый кодекс РФ.

Формы самостоятельной работы:

КОНСПЕКТ

#### **Ссылки:**

1. Финансовая грамотность : учебник : [16+] / Ю. Р. Туманян, О. А. Ищенко-Падукова, А. Н. Козлов и др. ; Южный федеральный университет. — Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2020. — 212 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Елизарова Н.В. Финансовая грамотность : учебник / Елизарова Н.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 127 с. — ISBN 978-5-4497-1899-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/127842.html>

### **Дополнительная литература**

1. Финансовая грамотность : учебник / Ю.Р. Туманян [и др.]. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 212 с. — ISBN 978-5-9275-3558-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107990.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. <http://www.economy.gov.ru/>
2. <http://www.minfin.ru/ru/>
3. <http://www.nalog.ru>
4. <https://www.moex.com/>
5. <http://www.fingramota.org/>

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)

2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

#### **Оценочные средства:**

Зачет, Отчет по практикуму по решению задач

#### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:

Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задание № 3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Практикум по решению задач

10-9 – практикум выполнен верно в срок, представлен грамотный отчет.

8-6 – практикум выполнен верно в срок, представлен неполный отчет, имеются ошибки, не влияющие на логику и алгоритм расчета.

5 - 1- практикум выполнен в срок и содержит концептуальные ошибки.

Зачет

Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале:

1 вопрос: 0-5;

2 вопрос: 0-5;

3 вопрос: 0-10

Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА

«Зачтено»

-90 и более – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

-70 и более – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Ход решения задания правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

-50 и более – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены частично.

«НЕ зачтено»

-Менее 50 – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены

## Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости

### *Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 1. Деньги как основа финансов*

#### **Кейс по теме 1. Деньги как основа финансов**

Недавно Сергей открыл магазин здоровой пищи. Он затратил 75 тыс. руб. на переоборудование помещения и 10 тыс. руб. на рекламу. Однако предприятие было недостаточно успешным, и через шесть месяцев низких объемов продаж и некоторых убытков Сергей обеспокоился создавшейся ситуацией. Он должен ежемесячно платить 100 тыс. руб. за аренду помещения, оплачивать налоги, телефон, отопление, освещение, и в итоге магазин едва получает прибыль.

Сейчас он решает, как поступить дальше. Его сын, студент, изучающий маркетинг, провел для отца маркетинговое исследование. Результаты показали, что в данном районе будет спрос на готовую пиццу «на вынос». Преобразование части помещения магазина для разогревания готовой пиццы потребует вложения 250 тыс. руб.

Для того чтобы заняться торговлей, Сергей отказался от места преподавателя в колледже. Сейчас он рассматривает возможность вернуться на преподавательскую работу почасовиком на вечерние занятия. Это может принести ему 3 тыс. руб. в месяц, тогда у него не будет времени заниматься новым отделом магазина по продаже пиццы.

В краткосрочном плане возможны три варианта решений:

- ничего не предпринимать и оставить все как есть;
- вернуться на почасовую преподавательскую работу, чтобы обеспечить себе дополнительный доход;
- организовать в магазине продажу горячей пиццы на вынос.

В число возможных вариантов действий не входит решение о закрытии магазина, поскольку такое решение серьезно повлияет на постоянные затраты и поэтому не может быть принято в краткосрочном плане.

Затраты на рекламную компанию являются затратами прошлого периода, т.е. необратимыми. Они не могут быть восполнены независимо от того, какой вариант будет выбран. Это же соображение касается и затрат на переоборудование помещения.

Затраты на оплату налогов, телефона, отопления, освещения также не могут быть приняты во внимание, поскольку принятое решение не окажет на их размер никакого влияния. Это косвенные затраты, которые не принимаются в расчет при выработке краткосрочных решений.

Таким образом, остаются только затраты в размере 25 тыс. руб. на оборудование прилавка для горячей пиццы. Эта статья затрат относится к дифференцированным затратам и тем самым является приемлемой для принятия решения.

Что касается возможного дополнительного дохода от преподавательской работы, то он будет потерян в случае открытия торговли пиццей. Этот тип затрат известен под названием альтернативных затрат и они являются приемлемыми для принятия решений.

Для принятия данного решения необходимо сопоставить затраты на организацию прилавка для горячей пиццы и потерянный доход от преподавания по вечерам с ожидаемыми доходами от продажи пиццы.

Любые из принятых решений, разумеется, будут иметь долгосрочные последствия, которые в данный момент не рассматриваются.

В целом, для принятия решения вы должны ответить на следующие вопросы:

- являются ли данные затраты релевантными, т.е. приемлемыми для принятия решения?
- если нет, то это необратимые или косвенные затраты, которые следует игнорировать.

### *Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 2. Личные финансы*

#### **Решите задачи**

Рассмотрим семью Петровых. Все доходы членов семьи представлены после уплаты соответствующих налогов и в годовом выражении (т. е. за год). Отец семейства Геннадий Петров заработал за год 420000 руб., а также написал пособие по пчеловодству и получил гонорар в размере 25 000 руб. Его жена Светлана получила заработную плату в размере 360000 руб., а также премии, общая сумма которых составила 23000 руб. Бабушка, мама Геннадия, получила пенсию в размере 80000 руб., а также выиграла в лотерею 20000 руб. Сын Матвей, учащийся федерального университета, получил стипендию в размере 48 000 руб. и участвовал в реализации инновационного проекта в составе творческого коллектива, получив за это 30000 руб. Дочь Евгения учится в младшей школе и не может зарабатывать. Боксер Мухтар нашел в сугробе сотовый телефон, который семья сдала на запчасти в ремонтную мастерскую, получив за него 500 руб. У Геннадия есть срочный банковский вклад размером 100000 руб. со ставкой 7% годовых (начисленные проценты по условиям договора с банком сразу перечисляются на зарплатную карту Геннадия), сам банковский вклад не закрывался и частично не изымался. Геннадий имеет брокерский счет, на котором есть акции нескольких крупных российских компаний, курсовая стоимость которых составляет 50000 руб. и по которым было выплачено 2500 руб. в качестве дивидендов (начисленные дивиденды сразу перечисляются брокером на зарплатную карту Геннадия). Составьте доходную часть годового бюджета семьи Петровых.

Рассмотрим семью Петровых и их расходы за рассматриваемый период. На текущие покупки они потратили 500000 руб. за год, на коммунальные услуги они тратили 3680 руб. в месяц (44160 руб. в год), транспортные расходы детей и супругов обходились в месяц в 1800 руб. (21600 руб. в год). Кроме того, Петровы купили современный телевизор за 123000 руб. и ноутбук за 36000 руб. Отдых членов семьи обошелся еще в 89000 руб. за год. Ежемесячные платежи по кредиту, взятому несколько лет назад, составляют 7874,36 руб. (94492,32 руб. в год), а на текущий момент задолженность по нему составляет 250000 руб. Составьте расходную часть годового бюджета семьи Петровых; при необходимости можно добавить строки в разделе «Расходы».

#### **Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 4. Инвестиции как возможность роста доходов семьи**

1. Рассмотрите линейку инвестиционных продуктов, которые предлагает своим клиентам Тинькофф-инвестиции. Выберите наиболее привлекательные, обоснуйте свой выбор. Результат представьте в табличной форме и сделайте выводы.

2. Зайдите на сайт Центрального банка России по следующей ссылке: [https://www.cbr.ru/explan/kol\\_invest/](https://www.cbr.ru/explan/kol_invest/) > [https://www.cbr.ru/explan/kol\\_invest/](https://www.cbr.ru/explan/kol_invest/) (раздел «Субъекты рынка коллективных инвестиций»).

Найдите на странице документ «Реестр лицензий управляющих компаний инвестиционных фондов, паевых инвестиционных фондов и негосударственных пенсионных фондов». Откройте этот документ, выберите в нём любые три управляющие компании, зайдите на их сайты и определите, какова величина надбавки при покупке паёв ПИФов под их управлением.

3. Зайдите на сайт Московской биржи, выберите из списка брокеров, которые имеют право осуществлять операции на фондовом рынке, любые три организации, изучите информацию, которую они предоставляют на сайте, и занесите сведения о них в таблицу.

#### **Практикум по решению задач. Тема 3. Банковская система и ее роль в управлении доходами и расходами семьи**

1. Зайдите на сайт рейтингового агентства «Эксперт РА» и найдите рейтинг крупнейших банков России. Посетите сайты трёх любых банков из этого списка. Найдите на их сайтах депозитный калькулятор и определите, какой банк позволит вам разместить ваши сбережения на наиболее выгодных условиях. Результат анализа предложений по депозитным вкладам представьте в табличной форме.

2. Проведите сравнительный анализ стратегии развития экосистем Сбербанка и Тинькофф Банка. Результат представьте в табличной форме.

3. Зайдите на сайт рейтингового агентства «Эксперт РА» и найдите рейтинг крупнейших банков России. На сайтах крупнейших банков по величине активов найдите стоимость 1 грамма золота. Затем зайдите на сайты банков, которые занимают 301—305-е места в рейтинге, и заполните таблицу, сравнивая цену и условия операций с золотом. Какие выводы вы можете сделать по результатам выполнения задания?

#### **Практикум по решению задач. Тема 5. Фондовый рынок: его значение для увеличения личных доходов. Риски в мире финансов.**

Вы решили начать инвестировать на фондовом рынке и изучить основные инструменты, которые доступны для инвестирования.

##### **Рассмотрим следующую ситуацию:**

1. **Акции:** вы решили приобрести акции крупной технологической компании XYZ. Цена одной акции составляет 245 рублей. Вы планируете приобрести 50 акций.

2. **Облигации:** вы также заинтересованы в приобретении облигаций государственного займа. Номинальная стоимость одной облигации составляет 980 рублей, годовая процентная ставка по облигациям составляет 14%. Вы решили приобрести 10 облигаций.

3. **Инвестиционные фонды:** вы решили также вложить часть своих средств в инвестиционный фонд, который предлагает диверсифицированный портфель инвестиций. Минимальная сумма инвестиции в этот фонд составляет 20 000 рублей.

##### **Решите следующие задачи:**

1. Рассчитайте общую сумму, которую вы должны потратить на покупку акций и облигаций (*напишите только ответ*).

2. Определите годовой доход, который вы получите от облигаций, основываясь на их годовой процентной ставке (*напишите только ответ*).

#### **Практикум по решению задач. Тема 6 Пенсионная система и страхование**

Вы хотите составить план накопления пенсионного капитала для обеспечения финансовой стабильности в пожилом возрасте. Вам необходимо рассчитать сумму, которую необходимо ежемесячно откладывать на пенсионный фонд, чтобы достичь определенной суммы к моменту выхода на пенсию.

##### **Рассмотрим следующие данные:**

1. **Цель:** накопить 10 000 000 рублей к моменту выхода на пенсию через 30 лет.

2. **Доходы:** ваш ежемесячный доход составляет 100 000 рублей, и вы готовы откладывать определенный процент от него на пенсию.

3. **Инвестиции:** предполагается, что ваши накопления будут инвестированы с годовой доходностью 5%.

4. **Инфляция:** Учитывая инфляцию, оцененную в 5% в год, необходимо учесть ее в расчетах.

##### **Решите следующие задачи:**

1. Рассчитайте необходимую ежемесячную сумму, которую нужно откладывать на пенсионный фонд, чтобы достичь цели в 10 000 000 рублей через 30 лет.

#### **Практикум по решению задач. Тема 7. Налоговая система и налоги**

##### **Задача 1**

Гражданин Российской Федерации Н.Г. Клевер в 2020 г. оплатил обучение своего брата, студента университета, в размере 200 тыс. руб. за год, а также оплатил операцию своей жены в сумме 130 тыс. руб. Все расходы документально

подтверждены, и гражданин Клевер везде значится плательщиком. О возможности получить налоговые вычеты гражданин вспомнил после 15 июля 2021 г.

Имеет ли право гражданин Клевер подать заявление на налоговые вычеты? Рассчитайте сумму налоговых вычетов для двух случаев:

- а) ежемесячная зарплата гражданина Клевера составляет 60 тыс. руб., и он платит НДФЛ по ставке 13%;
- б) в 2020 г. гражданин Клевер работал в институте 3 месяца на ставке 30 тыс. руб. в месяц, после чего уволился, зарегистрировался как самозанятый (плательщик НПД) и начал зарабатывать переводами научных текстов; это позволило ему получить за оставшиеся 9 месяцев доход в размере 420 тыс. руб.

#### **Задача 2**

Виктория зарабатывает 155 тыс. руб. в месяц, также она получает дополнительный доход от сдачи квартиры в аренду — 25 тыс. руб. в месяц.

Михаил работает на проектах и за год заработал по гражданско-правовым договорам 3,8 млн руб. Также по итогам года он получил доход от операций с ценными бумагами на фондовой бирже в размере 1,35 млн руб. Еще Михаил продал в этом году квартиру за 6,3 млн руб.

И Виктория, и Михаил пребывают на территории РФ почти весь год, за исключением 3–4 недель отпуска.

Основываясь на этих данных, рассчитайте сумму НДФЛ, которую должны уплатить Виктория и Михаил (по раздельности) для:

А) 2022 г. и Б) 2023 г.

По каким доходам налог будет рассчитан и уплачен налоговым агентом, а по каким нашим героям придется самостоятельно рассчитывать сумму налога и подавать налоговую декларацию

### **Задания для проведения промежуточной аттестации в виде Зачета**

#### **Задания 1-го типа**

1. Раскройте сущность доходов домохозяйств, их источники и виды семейных доходов.
2. Раскройте сущность личного финансового плана, его виды, соотношение потребностей и желаний. Как происходит планирование доходов?
3. Сущность и признаки классификации современных денег. Каковы в современных условиях функции денег, позволяющие их так называть?
4. Дайте характеристику целей и видов сбережений, способов начисления процентов по депозитам.
5. Раскройте экономическое содержание, принципы и формы кредита.
6. Охарактеризуйте экономическое содержание и виды ссудного процента.
7. Структура банковской системы РФ и роль ЦБ РФ в современной банковской системе.
8. Раскройте суть финансовой оценки и контроля личных расходов, роль личных финансовых консультантов.
9. Раскройте сущность налоговой системы: ее функции и принципы, виды налогов. Объекты и субъекты налогообложения.
10. Охарактеризуйте драгоценные металлы как способ сохранности сбережений. Почему покупка золота считается одним из надежных вложений денежных средств?
11. Ценные бумаги с фиксированным доходом: свойства и виды.
12. Раскройте особенности электронной торговли ценными бумагами (в том числе Интернет-трейдинга) с точки зрения ее преимуществ и недостатков.
13. Обыкновенные и привилегированные акции: отличия и сравнительные преимущества.
14. Эмитенты на рынке ценных бумаг и основные цели выпуска финансовых инструментов.
15. Раскройте преимущества листинга ценных бумаг на фондовой бирже для эмитентов и для потенциальных инвесторов.
16. Особенности деятельности брокеров, дилеров и управляющих.
17. Охарактеризуйте становление и развитие защиты прав потребителей в России.
18. Охарактеризуйте сущность и отличительные черты ценной бумаги как финансового инструмента.
19. Охарактеризуйте сущность и виды налогов.
20. Ценные бумаги с фиксированным доходом: свойства и виды.
21. Раскройте сущность кредитной политики коммерческого банка.
22. Страховой рынок: его цели, участники и особенности функционирования. Ведущие страховые компании в России.
23. Охарактеризуйте налоги как источник доходов государственного бюджета.
24. Дайте характеристику налоговой системы, раскройте ее функции и принципы.
25. Охарактеризуйте экономическую сущность и роль фондового рынка, его участники.
25. Дайте характеристику государственного и негосударственного пенсионного обеспечения.

#### **Задания 2-го типа**

1. С какими объективными причинами связана необходимость использования различных форм денег в настоящее время?

2. В чем состоит преимущество перехода от товарных денег к бумажным, а затем к электронным деньгам?
3. В чем состоят особенности электронных денег? Обоснуйте свою позицию.
4. Докажите, что современные виды денег имеют исключительно кредитную основу. Обоснуйте свою позицию.
5. В момент окончания срока обращения фьючерса его владелец, как и продавец, обязан совершить сделку. Согласны ли Вы с этим утверждением? Аргументируйте ответ.
6. Назовите критерии выбора управляющей компании и негосударственного пенсионного фонда. Обоснуйте свою позицию.
7. Охарактеризуйте современную систему рыночных процентных ставок в России. Какие факторы, по вашему мнению, оказывают негативное влияние на уровень процентных ставок в настоящее время?
8. Назовите отличия центрального банка от коммерческого банка. Может ли Банк России предоставлять кредиты, кому и на каких условиях?
9. Верно или ошибочно следующее утверждение: "Ценные бумаги с фиксированным доходом должны иметь заранее установленную схему выплаты по ним дивидендов"? Обоснуйте ответ.
10. Чем, по вашему мнению, обычно занимаются на рынке кредитные организации депозитного типа? Аргументируйте ответ.
11. Почему коммерческим банкам нужно соблюдать принципы кредитования? Аргументируйте ответ.
12. Верно или ошибочно следующее утверждение: "Ценные бумаги с фиксированным доходом должны иметь заранее установленную схему выплаты по ним дивидендов"? Обоснуйте ответ.
13. Охарактеризуйте факторы, влияющие на доходность ценных бумаг. Из чего складывается доход по ценным бумагам, в чем отличие дохода (отдачи) от ценных бумаг и их доходности?
14. Какие ценные бумаги дают вам право требовать обозначенную в них доходность от компании? Аргументируйте ответ.
15. У вас в собственности находятся обыкновенные акции, облигации и векселя одной компании. Какие ценные бумаги дают вам право участвовать в управлении компанией? Аргументируйте ответ.
16. Какие инвестиционные инструменты характеризуются незначительным финансовым риском? Аргументируйте ответ.
17. Какие инвестиционные инструменты характеризуются потенциально высокими рисками и возможностью получения высоких доходов? Ответ обоснуйте.
18. Если инвестор не обращает внимания на степень риска и руководствуется лишь возможной высокой доходностью, то о какой инвестиционной стратегии идет речь? Аргументируйте ответ.
19. Назовите основные факторы, которые влияют на стоимость полиса имущественного страхования квартиры. Ответ обоснуйте.
20. Как оценить надёжности страховой компании? Аргументируйте ответ.
21. Негативная динамика рынка ценных бумаг может оказать отрицательное влияние на реальную стоимость накопительной пенсии, которая хранится в негосударственном пенсионном фонде. Согласны ли Вы с этим утверждением? Аргументируйте ответ.
22. Для повышения величины своей пенсии в будущем гражданину необходимо дома создать запас денежных средств и заключить договор ОСАГО со страховой компанией. Согласны ли Вы с этим утверждением? Аргументируйте ответ.
23. Назовите основные причины наличия негосударственных пенсионных фондов — аутсайдеров на рынке пенсионного обеспечения. Ответ обоснуйте.
24. В каком случае банки имеют право изменять размер процентной ставки, предусмотренной договором вклада, до истечения срока его действия? Аргументируйте ответ.
25. Какой из видов вкладов приносит своему владельцу наименьший доход? Ответ обоснуйте.

## Задания для проведения промежуточной аттестации в виде Зачета с оценкой

### Задания 3-го типа

**Задача 1.** Банк выдал долгосрочный кредит в размере 7 млн. руб. на 4 года по годовой ставке сложных процентов 14% годовых. Кредит должен быть погашен единовременным платежом с процентами в конце срока. Требуется определить:

- 1) погашаемую сумму
- 2) сумму полученных процентов.

**Задача 2.** Кредитная организация принимает вклады по простой ставке 12% годовых. Определите сумму процентных денег на вклад 12 000 рублей, размещённый на полгода.

**Задача 3.** Потребительский кредит на сумму 600 000 рублей открыт на три года по ставке 17% годовых. Погашение кредита должно осуществляться равными взносами ежемесячно. Определите стоимость кредита, погашаемую сумму и размер ежемесячных взносов.

**Задача 4.** Потребительский кредит на сумму 1 000 000 рублей открыт на пять лет по ставке 18% годовых. Погашение кредита должно осуществляться равными взносами ежемесячно. Определите стоимость кредита, погашаемую сумму и размер ежемесячных взносов.

**Задача 5.** Потребительский кредит на сумму 300 000 рублей открыт на два года по ставке 20% годовых. Погашение кредита должно осуществляться равными взносами ежеквартально. Определите стоимость кредита, погашаемую сумму и размер ежеквартальных взносов.

**Задача 6.** Кредитная организация принимает вклады по простой ставке 7% годовых. Определите сумму выплат процентных денег на вклад 100 000 рублей, размещённый на год.

**Задача 7.** Кредитная организация принимает вклады по простой ставке 5,8 % годовых. Определите сумму процентных денег на вклад 200 000 рублей, размещенный на 3 года.

**Задача 8.** Акционерное общество зарегистрировало эмиссию 30 тыс. обыкновенных акций с номинальной стоимостью 1000 рублей, из которых 26 тысяч было продано акционерам, а 4 тысячи остались непроданными. Через некоторое время еще 1000 акций была выкуплена обществом у акционеров. По окончании отчетного года собранием акционеров принято решение о распределении в качестве дивидендов 3 млн. рублей прибыли. Какая сумма дивиденда на каждую акцию может быть выплачена?

**Задача 9.** Определите конечную доходность от операции с облигацией номиналом 10000 руб., купленной с дисконтом 20%, если она была продана по номиналу через 3 года. Весь срок ее обращения составляет 5 лет, а купон 8 % годовых.

**Задача 10.** Определите доходность акции, если известно, что акция приобретена по номинальной стоимости 900 рублей при ставке дивиденда 30% годовых. Рыночная стоимость акции через год после выпуска составила 1800 рублей.

**Задача 11.** По акции номинальной стоимостью 100 000 рублей выплата дивидендов предусмотрена в размере 12% годовых. Рыночная стоимость акции ежегодно возрастает на 5% по отношению к номиналу. Определить доходность от продажи данной акции через 5 лет после приобретения, если покупная стоимость составила 105 000 рублей.

**Задача 12.** Облигация с номиналом 1000 рублей и сроком до погашения 1 год куплена на вторичном рынке с дисконтом 2%, а продана через 6 месяцев с премией 3%. Рассчитайте доход инвестора от данной инвестиции, если условиями выпуска облигации предусмотрены купонные выплаты по ставке 20% (выплачиваются 2 раза в год).

**Задача 13.** Организация использует общую систему налогообложения. За прошедший месяц ею реализована продукция на сумму 428 тыс. руб., в том числе НДС. Затраты на производство продукции составили 183 тыс. руб. Организация владеет имуществом стоимостью 140 тыс. руб. Рассчитайте налоги, которые должна уплатить организация при следующих налоговых ставках: налог на прибыль — 20%, НДС — 20%, налог на имущество организаций — 2%.

**Задача 14.** Определите, какую величину налога за истекший год должен заплатить гражданин, если: Гражданин с 3 сентября текущего года владеет земельным участком для целей личного подсобного хозяйства. Кадастровая стоимость земельного участка 400 000 руб. ставка земельного налога — 0,3%.

**Задача 15.** Определите, какую величину налога за истекший год должен заплатить гражданин Иванов, если: заработная плата была установлена в размере 56 000 руб. в месяц. В декабре за высокие результаты труда гражданин получил премию в размере 40 000 руб. Ставка налога на доходы физических лиц составляет 13%.

**Задача 16.** Определите, какую сумму страховых взносов должен заплатить работодатель в рамках обязательного пенсионного страхования, если совокупный размер годовой заработной платы работника в 2020 г. составил 980 000 руб.

**Задача 17.** Банк выдал долгосрочный кредит в размере 5 млн. руб. на пять лет по годовой ставке сложных процентов 20% годовых. Кредит должен быть погашен единовременным платежом с процентами в конце срока. Требуется определить: 1) погашаемую сумму; 2) сумму полученных процентов.

**Задача 18.** Потребительский кредит на сумму 2000 000 рублей открыт на 5 лет по ставке 11,5 % годовых. Погашение кредита должно осуществляться равными взносами ежемесячно. Определите стоимость кредита, погашаемую сумму и размер ежемесячных взносов.

**Задача 19.**

Облигация номиналом 1000 рублей выпущена на срок 3 года. Ежегодно по ней выплачивается процентный доход по ставке 20 %. Облигация размещена с дисконтом 10 %. Рассчитать текущую, курсовую и полную доходность облигации за год.

**Задача 20.** Определить результат вложения 500000 руб. на 3 года путем открытия банковского вклада по ставке 4,7 % (сложные проценты)

**Задача 21.** Уставный капитал в 800000 руб. разделен на привилегированные акции (20 % Уставного капитала) и обыкновенные одной номинальной стоимости в 1000 руб. По привилегированным акциям дивиденд установлен в размере 14 % к номинальной стоимости. Какие дивиденды могут быть объявлены по обыкновенным акциям, если на совокупную выплату дивидендов совет директоров рекомендует направить 100 млн. руб. чистой прибыли

**Задача 22.** Акция номиналом 1000 руб. куплена по курсу 1250 руб. и по ней выплачивается дивиденд 50 % годовых. Определить текущую доходность инвестиционных средств.

**Задача 23.** Облигация номиналом 15000 рублей выпущена на срок 4 года. Ежегодно по ней выплачивается процентный доход по ставке 7,5%. Облигация размещена с дисконтом 15 %. Рассчитать текущую, курсовую и полную доходность облигации за год.

**Задача 24.** Определите, какую сумму страховых взносов во внебюджетные фонды должен заплатить работодатель в рамках обязательного пенсионного страхования, если совокупный размер годовой заработной платы работника в 2020 г. составил 1380 000 руб.

**Задача 25.** Определить наиболее выгодный вариант вложения 100000 руб. на 5 лет: 1) покупка облигаций номиналом 100 000 руб. и купоном 8 % годовых; 2) открытие банковского вклада по ставке 4,9% (сложные проценты).

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Индивидуальные траектории профессионального развития**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**



## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Индивидуальные траектории профессионального развития» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886.

Дисциплина «Индивидуальные траектории профессионального развития» формирует целостное представление о возможностях оптимального использования в предлагаемых условиях личностных, физических и профессиональных ресурсов для выстраивания профессиональных траекторий и умение применять полученные знания на практике с учетом профессиональной специфики.

Данный курс является теоретической и практической базой для получения знаний и навыков по другим дисциплинам программы подготовки тренеров по виду спорта, преподавателей.

### Цели изучения дисциплины:

**Целью изучения дисциплины:** является приобретение студентами бакалавриата представлений о технологии трудоустройства, возможностях оптимального использования индивидуальных ресурсов для профессиональной самореализации, а также умений и навыков применения их на практике.

### Задачи изучения дисциплины:

#### Задачи изучения дисциплины:

- овладение методами анализа индивидуального потенциала и использования личностных ресурсов для построения индивидуальных образовательных и профессиональных траекторий;
- освоение навыков планирования и реализации на практике индивидуальных образовательных и профессиональных траекторий.
- ознакомление с инструментами самопродвижения на рынке труда;
- изучение типов, видов, конфигураций карьер и факторов, обуславливающих построение успешной карьеры;
- формирование умения планировать карьеру и управлять ею.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                            | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                      | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          | Формы образовательной деятельности               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                                                                             |                 |                                                                                                                                                           | Должен знать                                                                                                                                                                                                                                                           | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                  | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                                                  |                                                  |
| Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6            | УК-6.1. Анализирует индивидуальные ресурсы с целью построения траектории профессионального развития и реализует технологию самопродвижения на рынке труда | УК-6.1.1.1. Методы анализа индивидуальных ресурсов с целью построения и реализации траекторий саморазвития Технологии развития личного бренда и самопродвижения на рынке труда                                                                                         | УК-6.1.2.1. Анализировать индивидуальные ресурсы с целью разработки личной траектории профессионального развития. Создавать и развивать личный бренд с целью самопродвижения на рынке труда. Применять на практике технологии самопродвижения на рынке труда. | УК-6.1.3.1. Анализа индивидуальных ресурсов и разработки личной траектории профессионального развития Планирования деятельности по развитию личного бренда Написания резюме и подготовки к собеседованию с работодателем | Практическое домашнее задание<br>Реферат<br>Эссе |
|                                                                                                                                             |                 | УК-6.2. Планирует и реализует траектории саморазвития на основе принципа образования в течение всей жизни с учетом тенденций рынка                        | УК-6.2.1.1. Содержание принципа образования в течение всей жизни Тенденции современного рынка труда и наиболее востребованные компетенции работников Виды профессиональных траекторий, реализуемых в условиях современного рынка и на основе данных 'Атласа профессий' | УК-6.2.2.1. Выявлять возможные для себя профессиональные траектории с учетом условий современного рынка и на основе данных 'Атласа профессий'                                                                                                                 | УК-6.2.3.1. Определения возможных путей самопродвижения на рынке труда с учетом индивидуальных ресурсов и условий современного рынка                                                                                     |                                                  |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                              |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|-------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                      | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл     |
|                                                                                        |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                 |
| Тема 1. Жизненные цели человека и индивидуальные траектории профессионального развития | 4        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 13          | Практическое домашнее задание / 5; Реферат / 5; |
| Тема 2. Профессиональная идентичность                                                  | 5        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 13          | Практическое домашнее задание / 5; Реферат / 5; |
| Тема 3 Факторы корректировки индивидуальных профессиональных траекторий                | 5        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 13          | Практическое домашнее задание / 5; Реферат / 5; |
| Тема 4. Технология эффективного трудоустройства                                        | 5        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 14          | Практическое домашнее задание / 5; Эссе / 5;    |
| Всего в семестре, час                                                                  | 19 из 19 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 53 из 53    | 100 (ТКУ+ПА)                                    |
|                                                                                        |          | 0 из 0                                                                    |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
| Итоговый контроль                                                                      | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
|                                                                                        |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                         | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### *Тема 1. Жизненные цели человека и индивидуальные траектории профессионального развития*

Особенности современного рынка труда и динамика изменений требований к специалистам. Конкуренция на рынке труда. Занятость и безработица.

Профессиональное развитие в VUCA-мире.

Компетентностный подход как инструмент для разработки образовательной профессиональной траектории. Компетенции и компетентность специалиста как факторы востребованности на рынке труда.

Понятие карьеры. Базовые элементы личной карьеры. Специфика личной карьеры. Виды карьеры и специфика их реализации.

Роль личностных особенностей в формировании карьерных и жизненных целей.

Основные направления самореализации: социальная, творческая, профессиональная. Этапы и условия самореализации.

Жизненный сценарий и управление карьерой. Процессы проявления карьерной активности с точки зрения психологической теории. Цель деятельности и жизненная цель. «Дерево целей».

#### **Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Реферат

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Роль личностных особенностей в формировании карьерных и жизненных целей

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, и источниками в сети Internet.

#### **Ссылки:**

<https://new.atlas100.ru/>

#### *Тема 2. Профессиональная идентичность*

Сущность профессиональной деятельности (по профилю подготовки). Сфера профессиональной деятельности (по профилю подготовки). Структура профессиональной деятельности (цели, содержание, средства, формы, методы, действия, условия, технологии и результат) (по профилю подготовки). Профессия и ее роль в современном обществе (по профилю подготовки). Спектр специальностей и специализаций, доступных выпускнику профессионального образования (по профилю подготовки). Основные функции профессии (по профилю подготовки).

Атлас профессий как ориентир для профессионального развития и «навигатор» на рынке труда.

Профессиональная идентичность, место профессии в личной карьере человека. Отношение к профессии. Формы занятости в профессии.

**Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Атлас профессий как ориентир для профессионального развития и «навигатор» на рынке труда

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, и источниками в сети Internet.

**Ссылки:**

<https://new.atlas100.ru/>

**Тема 3 Факторы корректировки индивидуальных профессиональных траекторий**

Конфигурации карьеры и типология моделей построения карьеры. Этапы развития карьеры в свете возрастных периодов жизни человека. Возможности реализации личной карьеры с точки зрения личностного становления и динамики жизненного пути.

Направленность личности и ее связь с мотивацией и подходами к построению профессиональной траектории. Виды направленности.

Мотивация карьерного поведения как результат взаимодействия потребностей и ресурсов личности. Мотивация карьерного поведения в зависимости от темперамента, характера, самопринятия, самооценки, самоуважения, уровня притязаний, локуса контроля. Типы карьерного поведения как результат сочетания личностных особенностей.

Стратегии управления карьерой. Тактики управления карьерой. Взаимосвязь избранной тактики управления карьерой и личностных качеств.

**Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Стратегии управления карьерой. Тактики управления карьерой. Взаимосвязь избранной тактики управления карьерой и личностных качеств.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, и источниками в сети Internet.

**Ссылки:**

<https://new.atlas100.ru/>

**Тема 4. Технология эффективного трудоустройства**

Твердые и гибкие навыки (Hard- и soft-skills): их значение, классификация и способы формирования. Метакомпетенции современного профессионала. Социально-профессиональная мобильность личности. Личная конкурентоспособность и условия ее формирования.

Карьерное пространство и карьерная среда как контекст развития личной карьеры.

Технология самопродвижения и самопозиционирования на рынке труда. Проактивность и «Я-бренд».

Технологии трудоустройства. Реструктуризация профессиональной карьеры. Перепланирование и планирование личной карьеры.

Составление резюме. Составление портфолио. Написание мотивационных писем. Прохождение собеседований.

**Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Эссе

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Технология самопродвижения и самопозиционирования на рынке труда. Проактивность и «Я-бренд».

Формы самостоятельной работы:

Работа с литературой, включая ЭБС, и источниками в сети Internet.

**Ссылки:**

<https://new.atlas100.ru/>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Эмих, И. В. Управление человеческими ресурсами : учебное пособие / И. В. Эмих. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2023. — 134 с. — ISBN 978-5-7433-3538-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145626.html>

### **Дополнительная литература**

1. Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития : практикум / . — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2024. — 54 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/149332.html>
2. Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии / А. А. Алдашева, М. В. Бадалова, А. С. Баканов [и др.] ; под редакцией Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев, А. Н. Занковский. — Москва : Институт психологии РАН, 2015. — 712 с. — ISBN 978-5-9270-0303-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/51961.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. <https://new.atlas100.ru/>
2. <http://nesmeeva.narod.ru/caricet/cariera1.htm>
3. <https://www.ippnou.ru/article.php?idarticle=001096>

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Индивидуальные траектории профессионального развития» проводится в форме зачета.

### ***Оценочные средства:***

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:

Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### ***Процедура оценивания:***

#### **«Зачтено»**

– **90-100** – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

– **70 -89** – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

– **50 - 69** – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично.

#### **«Не зачтено»**

– **менее 50** – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены.

### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-20 баллов

Задание 2: 0-20 баллов

Задание 3: 0-20 баллов

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Анатомия**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Анатомия» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриата по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886. Дисциплина «Анатомия» предназначена для формирования у обучающихся знаний по анатомии человека, как организма в целом, так и отдельных органов, и систем, на основе современных достижений макро- и микроскопии. Данный курс является теоретической и практической базой для получения знаний и навыков по другим дисциплинам программы подготовки тренеров по виду спорта, преподавателей.

## Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины — формирование у студентов знаний по анатомии человека, как организма в целом, так и отдельных органов, и систем, на основе современных достижений макро- и микроскопии; умений использовать полученные знания при последующем изучении других фундаментальных дисциплин, а также в будущей профессиональной деятельности.

## Задачи изучения дисциплины:

изучение студентами строения, функций и топографии органов человеческого тела, анатомо-топографические взаимоотношения органов, их рентгенологическое изображение, индивидуальные и возрастные особенности строения организма, включая перинатальный период развития (органогенез), варианты изменчивости отдельных органов и аномалии их развития;

формирование у студентов знаний о взаимозависимости и единстве структуры и функции как отдельных органов, так и организма в целом, о взаимосвязи организма с изменяющимися условиями окружающей среды, влиянии экологических, генетических факторов, характера труда, профессии, физической культуры и социальных условий на развитие и строение организма;

формирование у студентов комплексного подхода при изучении анатомии и топографии органов и их систем; синтетического понимания строения тела человека в целом как взаимосвязи отдельных частей организма; представлений о значении фундаментальных исследований анатомической науки.

- формирование у студентов умений ориентироваться в сложном строении тела человека, безошибочно и точно находить, и определять места расположения и проекции органов и их частей на поверхности тела, т.е. владению «анатомическим материалом» для понимания основ адаптации организма, его органов и систем к физическим нагрузкам, особенностям развития компенсаторно-приспособительных реакций, появления утомления и особенностей восстановления организма.

воспитание студентов, руководствуясь традиционными принципами гуманизма и милосердия, уважительного и бережного отношения к изучаемому объекту – органам человеческого тела, к трупу.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                                                                                                                    | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      | Формы образовательной деятельности                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                     | Должен знать                                                                                                   | Должен уметь                                                                                                                      | Имеет практический опыт                                                                                                                                                              |                                                       |
| Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1           | ОПК-1.1. Демонстрирует понимание сути проведения тренировочных занятий, с учетом теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | ОПК-1.1.1.2. анатомию, гистологию, эмбриологию, топографическую анатомию, физиологию органов и систем человека | ОПК-1.1.2.2. оценить основные морфофункциональные данные, физиологические состояния и адаптационные процессы в организме человека | ОПК-1.1.3.2. оценки основных морфофункциональных данных, физиологических состояний и компенсаторно-приспособительных реакций в организме человека при решении профессиональных задач | Практическое домашнее задание<br><br>Тестовые задания |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Темы/Конт. работа                                                                                      | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|------------------------------------------------------------|
|                                                                                                        |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                            |
| Тема 1. Введение. Опорно-двигательный аппарат. Общая анатомия костей туловища и конечностей.           | 5        | 10                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 14          | Практическое домашнее задание / 15; Тестовые задания / 10; |
| Тема 2. Опорно-двигательный аппарат. Общая анатомия костей черепа.                                     | 2        | 6                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 11          | Практическое домашнее задание / 15; Тестовые задания / 10; |
| Тема 3. Опорно-двигательный аппарат. Общая синдесмология                                               | 4        | 10                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 12          | Практическое домашнее задание / 15; Тестовые задания / 10; |
| Тема 4. Опорно-двигательный аппарат. Общая миология. Топография мышц и фасций.                         | 8        | 12                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 14          | Практическое домашнее задание / 15; Тестовые задания / 5;  |
| Всего в семестре, час                                                                                  | 19 из 19 | 38                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 51 из 51    | 100 (ТКУ+ПА)                                               |
|                                                                                                        |          | 38 из 38                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                            |
| Итоговый контроль                                                                                      | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                            |
| Семестр 2                                                                                              |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                            |
| Темы/Конт. работа                                                                                      | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл                |
|                                                                                                        |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                            |
| Тема 5. Общая анатомия и топография органов пищеварительной системы.                                   | 4        | 8                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 14          | Практическое домашнее задание / 15; Тестовые задания / 10; |
| Тема 6. Общая анатомия и топография органов дыхательной системы.                                       | 2        | 4                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 14          | Практическое домашнее задание / 15; Тестовые задания / 10; |
| Тема 7. Общая анатомия и топография органов мочеполовой, иммунной, эндокринной и лимфатической систем. | 4        | 10                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 14          | Практическое домашнее задание / 15; Тестовые задания / 10; |
| Тема 8. Общая анатомия и топография органов сердечно-сосудистой системы.                               | 5        | 8                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 11          | Практическое домашнее задание / 15; Тестовые задания / 5;  |
| Всего в семестре, час                                                                                  | 15 из 15 | 30                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 53 из 63    | 100 (ТКУ+ПА)                                               |
|                                                                                                        |          | 30 из 30                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                            |
| Итоговый контроль                                                                                      | Экзамен  |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                            |
| Семестр 3                                                                                              |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                            |
| Темы/Конт. работа                                                                                      | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл                |
|                                                                                                        |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                            |
| Тема 9. Общая анатомия и топография органов центральной нервной системы.                               | 7        | 12                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 17          | Практическое домашнее задание / 15; Тестовые задания / 10; |



|                                                                                        |            |          |  |  |  |  |  |  |  |          |                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|--|--|--|--|--|--|--|----------|------------------------------------------------------------|
| Тема 10. Общая анатомия и топография черепных и спинномозговых нервов                  | 6          | 12       |  |  |  |  |  |  |  | 18       | Практическое домашнее задание / 15; Тестовые задания / 10; |
| Тема 11. Общая анатомия и топография органов чувств                                    | 2          | 6        |  |  |  |  |  |  |  | 6        | Практическое домашнее задание / 15; Тестовые задания / 10; |
| Тема 12. Анатомия и топография органов чувств, анатомия и топография сосудов и нервов. | 4          | 8        |  |  |  |  |  |  |  | 10       | Практическое домашнее задание / 15; Тестовые задания / 5;  |
| Всего в семестре, час                                                                  | 19 из 19   | 38       |  |  |  |  |  |  |  | 51 из 51 | 100 (ТКУ+ПА)                                               |
|                                                                                        |            | 38 из 38 |  |  |  |  |  |  |  |          |                                                            |
| Итоговый контроль                                                                      | Экзамен    |          |  |  |  |  |  |  |  |          |                                                            |
| Итоговый экзамен (в академических часах)                                               | 36         |          |  |  |  |  |  |  |  |          |                                                            |
|                                                                                        |            |          |  |  |  |  |  |  |  |          |                                                            |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                         | 350 из 360 |          |  |  |  |  |  |  |  |          |                                                            |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Введение. Опорно- двигательный аппарат. Общая анатомия костей туловища и конечностей.**

Введение в предмет «общая анатомия человека». Исторический обзор анатомии в связи с методами исследования тела человека. Анатомическая терминология. Оси и плоскости. Позвонки: шейные, грудные, поясничные; крестец, копчик. Общий план строения позвоночного столба. Ребра и грудина. Кость как орган. Возрастная и индивидуальная изменчивость. Кости пояса верхних конечностей. Кости свободной части верхней конечности. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Кости пояса нижних конечностей. Кости свободной части нижней конечности. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах.

#### **Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

История анатомии Понятие об органах и системах органов Положение человека в природе

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка практического домашнего задания

### **Тема 2. Опорно- двигательный аппарат. Общая анатомия костей черепа.**

КостинерепаЛобнаяКлиновиднаязатылочнаятеменнаякостиВисочнаякостьКанальвисочнойкости. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Кости черепа. Решетчатая кость. Нижняя челюсть. Верхнечелюстнаяидругиекостилицевогоотдела черепа.Топографиячерепа.Ямки,каналы,отверстия. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах.

#### **Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Развитие черепа в онтогенезе. Индивидуальные, возрастные и половые особенности черепа. Варианты и аномалии костей черепа, Висцеральные дуги, их производные. Аномалии развития висцеральных дуг и жаберных карманов.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка практического домашнего задания

---

### **Тема 3. Опорно-двигательный аппарат. Общая синдесмология**

Соединения костей туловища. Позвоночный столб. Грудная клетка. Соединения позвоночного столба с черепом. Соединения костей черепа. Височно-нижнечелюстной сустав. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Соединения костей пояса верхних и нижних конечностей. Соединения костей свободной части верхней и нижней конечности. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах.

#### **Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Общие вопросы биомеханики Классификация соединений костей.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка практического домашнего задания

---

### **Тема 4. Опорно-двигательный аппарат. Общая миология. Топография мышц и фасций.**

Поверхностные и глубокие мышцы туловища. Фасции спины. Мышцы и фасции груди и живота. Диафрагма. Влагалище прямой мышцы живота. Паховый канал. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомия и топография мышц и фасций шеи. «Треугольники» шеи. Мимические и жевательные мышцы. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрасте. Мышцы, фасции и клетчаточные пространства плечевого пояса и свободной части верхней конечности. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Мышцы, фасции и клетчаточные пространства тазового пояса и свободной части нижней конечности. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах.

#### **Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Классификация мышц, общие характеристики мышц. Строение и происхождение мышечной ткани

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка практического домашнего задания

---

### **Тема 5. Общая анатомия и топография органов пищеварительной системы.**

Введение в спланхнологию. Общий план строения внутренних органов. Возрастная и индивидуальная изменчивость. Анатомия и топография полости рта, зубов, языка, слюнных желез, мягкого неба, глотки, пищевода, желудка, тонкой кишки, толстой кишки. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Функциональная анатомия и топография печени и поджелудочной железы, брюшины. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомия и топография печени, поджелудочной железы. Брюшина, ее топография в верхнем этаже брюшной полости. Брюшина, ее топография ниже брыжейки поперечной ободочной кишки. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах.

**Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Развитие пищеварительной системы. Взаимоотношения желудка и кишки с брюшиной на разных этапах онтогенеза (дорсальная и вентральная брыжейки желудка и кишки).

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка практического домашнего задания

---

**Тема 6. Общая анатомия и топография органов дыхательной системы.**

Возрастные анатомо-функциональные особенности гортани как органа дыхания и голосообразования. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Возрастные анатомо-функциональные особенности легких и плевры. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомия и топография полости носа, гортани, трахеи, главных бронхов, легких, плевры и органов средостения. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах.

**Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Развитие дыхательной системы. Аномалии и порки развития дыхательной системы

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка практического домашнего задания

---

**Тема 7. Общая анатомия и топография органов мочеполовой, иммунной, эндокринной и лимфатической систем.**

Возрастные анатомо-функциональные особенности органов мочеполового аппарата. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомия и топография почек, мочеточников, мочевого пузыря, мочеиспускательного канала. Анатомия и топография половых органов. Анатомия и топография мышц и фасций промежности. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Эндокринные железы. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомия и топография эндокринных желез и органов иммунной системы. Лимфатические сосуды и регионарные лимфатические узлы туловища, головы и конечностей. Рентгеноанатомия внутренних органов. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Возрастные анатомо-функциональные особенности органов иммунной системы. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Отчет по органам мочеполовой, иммунной, эндокринной и лимфатической системы. (анатомии и топографии внутренних органов с учетом возрастных особенностей).

**Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Менструальный цикл Сперматогенез Строение и происхождение эндокринных желёз

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка практического домашнего задания

---

### **Тема 8. Общая анатомия и топография органов сердечно-сосудистой системы.**

Возрастные анатомо-функциональные особенности лимфатической системы. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомия и топография сердца и перикарда. Легочный ствол. Анатомия и топография аорты. Ветви грудной и брюшной части аорты. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Возрастные анатомо-функциональные особенности сердца. Общая анатомия и закономерности строения артерий. Система микроциркуляции. Анатомия и топография наружной и внутренней сонных артерий и их ветвей. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Возрастные анатомо-функциональные особенности артерий туловища, шеи и головы. Артериальные анастомозы. Анатомия и топография подключичной артерии и ее ветвей. Анатомия и топография подмышечной артерии. Артерии свободной части верхней конечности. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Возрастные анатомо-функциональные особенности артерий нижней и верхней конечностей. Артериальные анастомозы. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомия и топография общей и подвздошной артерий, наружной и внутренней подвздошных артерий, и их ветвей. Анатомия и топография артерий свободной части нижней конечности. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Общая анатомия и закономерности строения вен. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Кровообращение плода. Анатомия и топография верхней и нижней полых вен, и их притоков. Вены сердца. Анатомия и топография воротной вены. Анатомия и топография порто-кавальных и кава-кавальных анастомозов. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Система воротной вены. Порто-кавальные и кава-кавальные анастомозы. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Отчет по ангиологии (анатомии и топографии сердца и кровеносных сосудов с учетом возрастных особенностей).

#### **Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Сердце. Артерии большого круга кровообращения. Венозная система. Кровообращение плода

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet. Подготовка к тесту, подготовка практического домашнего задания

---

### **Тема 9. Общая анатомия и топография органов центральной нервной системы.**

Введение в анатомию нервной системы. Нервная система и ее значение в организме. Происхождение, классификация и взаимосвязь отделов. Функциональная анатомия спинного мозга. Особенности строения в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомия и топография спинного мозга и его оболочек. Образование спинномозговых нервов. Анатомия и топография отделов головного мозга и его оболочек. Топография корешков черепных нервов на основании головного мозга. Функциональная анатомия коры полушарий большого мозга. Анатомия и топография желудочков головного мозга, образование спинномозговой жидкости и пути ее оттока. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомия и топография полушарий большого мозга. Обонятельный мозг. Анатомия и топография боковых желудочков. Мозолистое тело, свод мозга, передняя спайка мозга. Базальные ядра и внутренняя капсула. Функциональная анатомия ствола мозга. Анатомия и топография промежуточного мозга; III желудочек. Анатомия и топография среднего мозга. Водопровод мозга. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Проводящие пути головного и спинного мозга (часть 1). Классификация, закономерности. Классификация проводящих путей головного и спинного мозга. Проводящие пути экстероцептивной, проприоцептивной и видов чувствительности. Анатомия и топография заднего мозга (моста, мозжечка). Перешеек ромбовидного мозга. Анатомия и топография продолговатого мозга. IV желудочек. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Проводящие пути головного и спинного мозга (часть 2). Медиальная петля, состав волокон, положение в различных отделах головного мозга. Двигательные проводящие пути, пирамидные и экстрапирамидные, их положение в различных отделах головного и спинного мозга. Ассоциативные комиссуральные пути. Анатомия и топография ромбовидной ямки и ядер черепных нервов. Топография белого и серого вещества головного мозга на его фронтальных и горизонтальных срезах. Введение в анатомию периферической нервной системы.

#### **Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Центральная нервная система Промежуточный мозг Проводящие пути центральной нервной системы Автономная нервная система

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка практического домашнего задания

---

### **Тема 10. Общая анатомия и топография черепных и спинномозговых нервов**

Возрастные анатомо-функциональные особенности черепных нервов (I–XII пары). Анатомия и топография обонятельного (I), зрительного (II), глазодвигательного (III), блокового (IV), тройничного (V) нервов и их ветвей. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Особенности формирования и строения спинномозговых нервов. Анатомия и топография шейного и плечевого сплетений. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомия и топография отводящего (VI), лицевого нервов (VII), преддверно-улиткового (VIII), языкоглоточного (IX), блуждающего (X), добавочного (XI), подъязычного (XII) нервов и их ветвей. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Возрастные анатомо-функциональные особенности поясничного и крестцового сплетений. Межреберные нервы. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомия и топография шейного, плечевого сплетений и их ветвей. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Функциональная анатомия вегетативной (автономной) нервной системы (симпатическая часть). Анатомия и топография межреберных нервов, поясничного, крестцового сплетений и их ветвей. Дорсальные ветви спинномозговых нервов. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Функциональная анатомия вегетативной (автономной) нервной системы (парасимпатическая часть). Анатомия и топография вегетативной нервной системы: симпатическая и парасимпатическая части. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Возрастные анатомо-функциональные особенности органа зрения. Проводящий путь зрительного анализатора. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах.

**Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Происхождение черепных и спинномозговых нервов

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка практического домашнего задания

---

### **Тема 11. Общая анатомия и топография органов чувств**

Возрастные анатомо-функциональные особенности органа слуха и равновесия. Проводящий путь слухового анализатора. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Возрастные анатомо-функциональные особенности органа зрения. Строение глазного яблока и вспомогательных органов глаза. Анатомия и топография преддверно-улиткового органа. Наружное, среднее и внутреннее ухо. Возрастные анатомо-функциональные особенности органов вкуса и обоняния. Особенности анатомии и топографии органов чувств в детском, пожилом и старческом возрастах. Возрастные анатомо-функциональные особенности органов обоняния и вкуса. Проводящие пути обонятельного и вкусового анализаторов. Особенности анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах.

**Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Классификация и характеристика органов чувств. Общий план строения, связи с мозгом.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка практического домашнего задания

---

## **Тема 12. Анатомия и топография органов чувств, анатомия и топография сосудов и нервов.**

Изучение анатомо-топографических взаимоотношений нервов и кровеносных сосудов туловища, головы и шеи с учетом возрастных изменений в анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомо-топографические взаимоотношения нервов и кровеносных сосудов туловища, головы и шеи с учетом возрастных изменений в анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Изучение анатомо-топографических взаимоотношений нервов и кровеносных сосудов верхних и нижних конечностей с учетом возрастных изменений в анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах. Анатомо-топографические взаимоотношения нервов и кровеносных сосудов верхних и нижних конечностей с учетом возрастных изменений в анатомии и топографии в детском, пожилом и старческом возрастах.

### **Формы контроля:**

Практическое домашнее задание

Тестовые задания

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Кровоснабжение и иннервация суставов и мышц

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка практического домашнего задания

---

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Околокулак Е.С. Анатомия человека : учебное пособие / Околокулак Е.С., Гаджиева Ф.Г.. — Минск : Вышэйшая школа, 2020. — 384 с. — ISBN 978-985-06-3166-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119961.html>

### **дополнительная литература**

1. Попова, Н. П. Анатомия центральной нервной системы : учебное пособие для вузов / Н. П. Попова, О. О. Якименко. — 6-е изд. — Москва : Академический проект, 2020. — 111 с. — ISBN 978-5-8291-2804-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110013.html>
2. Возрастная анатомия человека : учебное пособие / Л.М. Железнов [и др.]. — Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. — 96 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/21795.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. 1 Всемирная организация здравоохранения <http://who.int/ru/>
2. 2 Научная электронная библиотека eLibrary.ru библиотека <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. 3 Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России <http://www.femb.ru/>
4. 4 Medline (PubMed, USA), англоязычная текстовая база данных медицинских и биологических публикаций <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
5. 5 Free Medical Journals <http://freemedicaljournals.com>
6. 6 Free Medical Books <http://www.freebooks4doctors.com/>
7. 7 Internet Scientific Publication <http://www.ispub.com>
8. 8 Электронная база «Российские научные медицинские журналы» <https://rnmj.ru/>
9. 9 Med-Edu.ru медицинский видеопортал <http://www.med-edu.ru/>
10. 10 DoctorSPB.ru информационно-справочный портал о медицине <http://doctorspb.ru/>
11. 11 Univadis.ru международный медицинский портал <http://www.univadis.ru/>

12. 12 МЕДВЕСТНИК. Портал российского врача: библиотека, база знаний <https://medvestnik.ru/>
13. 13 Русский медицинский сервер <http://www.rusmedserv.com/>
14. 14 Всемирная организация здравоохранения <http://who.int/ru/>
15. 15 Научная электронная библиотека eLibrary.ru библиотека <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Анатомия» проводится в форме зачета и экзамена.

#### **Оценочные средства:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета. Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины.

#### **Процедура оценивания:**

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

**Практическое домашнее задание. Тема 1. Введение. Опорно- двигательный аппарат. Общая анатомия костей туловища и конечностей.**

### **Примерные задания к практическому домашнему заданию.**

1. Оформление глоссария на лексические единицы по теме.
2. Решение ситуационных задач по теме.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также все отверстия, открывающиеся в эту ямку.

2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Известно, что при сильном плаче (слезоотделении) появляются прозрачные выделения из носа вследствие наличия анатомического сообщения между глазницей и носовой полостью.

1. Какое анатомическое образование соединяет глазницу и полость носа?
2. Как называется ямка в глазнице, которая книзу переходит в вышеупомянутое анатомическое сообщение?

При отсутствии соответствующего лечения воспалительный процесс из глазницы может перейти в область крыловидно-нёбной и подвисочной ямок.

1. Какая анатомическая щель сообщает указанные области? В каком месте глазницы эта щель располагается?
2. Какими костями эта щель ограничена?

При рентгеновском исследовании черепа в передней проекции по бокам от полости носа, под глазницами, всегда выделяются темные участки (“просветления”).

1. Какому анатомическому образованию эти участки соответствуют?
2. Где (у какой кости, костей) это образование имеется и сообщается ли оно с другими полостями черепа?

При рентгеновском исследовании выявлены некоторые нетипичные особенности строения черепа: наличие узкого канала в центре турецкого седла.

1. Как называется этот канал?
2. Несращение каких анатомических образований приводит к формированию этого канала?

На занятии по анатомии преподаватель обратил внимание студентов на некоторую нетипичность строения черепа. Она заключалась в наличии треугольной кости в верхних отделах затылочной области, а также продольную щель в области твердого неба (“волчья пасть”).

1. Как называется эта добавочная кость?
2. С несращением каких анатомических структур связано наличие “волчьей пасти”?

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот уплощенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?
2. В образовании какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

При рентгеновском исследовании височно-нижнечелюстного сустава (боковая проекция) при закрытом рте на снимке выявили следующее. Нижнечелюстная ямка имеет вид углубления, рядом выступает суставной бугорок. Рентгеновская щель хорошо контурирована, по краям шире, чем посередине.

1. Соответствуют ли указанные признаки нормальной картине. Если нет, то почему?
2. В чем особенность строения височно - нижнечелюстного сустава, отличающегося от большинства других суставов?

При изготовлении анатомического препарата соединений позвоночника на нефиксированном материале (без действия формалина и др. фиксаторов) между дугами смежных позвонков имеется желтого цвета ткань.

1. Как называются связки, образованные этой тканью?
2. Какими механическими свойствами обладают эти связки?

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов (лордозов, кифозов) позвоночника, который имеет вид выгнутой кзади дуги.

1. Как расценить указанные факты (отсутствие изгибов) — как норму или патологию?



2. Укажите, как часто встречается аортальный сколиоз? На уровне каких позвонков он располагается?

Антропометрические исследования населения показали, что в старости рост (высота) человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?
2. Какие еще старческие изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению роста человека?

Известно, что позвоночный столб может выполнять разнообразные и обширные движения. Дайте ответ на следующие вопросы.

1. Какая связка, напрягаясь, ограничивает разгибание позвоночника?
2. Как изменяется толщина межпозвоночных дисков при этом движении позвоночника?

Известно, что объем движений в каждом из отделов позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела и амплитуду возможных движений в шейном отделе.
2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

При обследовании в поликлинике у мужчины отметили брахиморфный тип телосложения.

1. Как называется форма грудной клетки, характерная для людей этого типа телосложения?
2. Перечислите признаки, свойственные для грудной клетки этой формы?

### ***Практическое домашнее задание. Тема 2. Опорно-двигательный аппарат. Общая анатомия костей черепа.***

#### **Примерные задания к практическому домашнему заданию.**

1. Оформление глоссария на лексические единицы по теме.
2. Решение ситуационных задач по теме.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также все отверстия, открывающиеся в эту ямку.

2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Известно, что при сильном плаче (слезоотделении) появляются прозрачные выделения из носа вследствие наличия анатомического сообщения между глазницей и носовой полостью.

1. Какое анатомическое образование соединяет глазницу и полость носа?
2. Как называется ямка в глазнице, которая книзу переходит в вышеупомянутое анатомическое сообщение?

При отсутствии соответствующего лечения воспалительный процесс из глазницы может перейти в область крыловидно-нёбной и подвисочной ямок.

1. Какая анатомическая щель сообщает указанные области? В каком месте глазницы эта щель располагается?
2. Какими костями эта щель ограничена?

При рентгеновском исследовании черепа в передней проекции по бокам от полости носа, под глазницами, всегда выделяются темные участки ("просветления").

1. Какому анатомическому образованию эти участки соответствуют?
2. Где (у какой кости, костей) это образование имеется и сообщается ли оно с другими полостями черепа?

При рентгеновском исследовании выявлены некоторые нетипичные особенности строения черепа: наличие узкого канала в центре турецкого седла.

1. Как называется этот канал?
2. Несращение каких анатомических образований приводит к формированию этого канала?

На занятии по анатомии преподаватель обратил внимание студентов на некоторую нетипичность строения черепа. Она заключалась в наличии треугольной кости в верхних отделах затылочной области, а также продольную щель в области твердого неба ("волчья пасть").

1. Как называется эта добавочная кость?
2. С несращением каких анатомических структур связано наличие "волчьей пасти"?

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижней (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот уплощенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?

2. В образовании какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

При рентгеновском исследовании височно-нижнечелюстного сустава (боковая проекция) при закрытом рте на снимке выявили следующее. Нижнечелюстная ямка имеет вид углубления, рядом выступает суставной бугорок. Рентгеновская щель хорошо контурирована, по краям шире, чем посередине.

1. Соответствуют ли указанные признаки нормальной картине. Если нет, то почему?
2. В чем особенность строения височно - нижнечелюстного сустава, отличающегося от большинства других суставов?

При изготовлении анатомического препарата соединений позвоночника на нефиксированном материале (без действия формалина и др. фиксаторов) между дугами смежных позвонков имеется желтого цвета ткань.

1. Как называются связки, образованные этой тканью?
2. Какими механическими свойствами обладают эти связки?

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов (лордозов, кифозов) позвоночника, который имеет вид выгнутой кзади дуги.

1. Как расценить указанные факты (отсутствие изгибов) — как норму или патологию?
2. Укажите, как часто встречается аортальный сколиоз? На уровне каких позвонков он располагается?

Антропометрические исследования населения показали, что в старости рост (высота) человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?
2. Какие еще старческие изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению роста человека?

Известно, что позвоночный столб может выполнять разнообразные и обширные движения. Дайте ответ на следующие вопросы.

1. Какая связка, напрягаясь, ограничивает разгибание позвоночника?
2. Как изменяется толщина межпозвоночных дисков при этом движении позвоночника?

Известно, что объем движений в каждом из отделов позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела и амплитуду возможных движений в шейном отделе.
2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

При обследовании в поликлинике у мужчины отметили брахиморфный тип телосложения.

1. Как называется форма грудной клетки, характерная для людей этого типа телосложения?
2. Перечислите признаки, свойственные для грудной клетки этой формы?

### ***Практическое домашнее задание. Тема 3. Опорно-двигательный аппарат. Общая синдесмология***

#### **Примерные задания к практическому домашнему заданию.**

1. Оформление глоссария на лексические единицы по теме.
2. Решение ситуационных задач по теме.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также все отверстия, открывающиеся в эту ямку.

2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Известно, что при сильном плаче (слезоотделении) появляются прозрачные выделения из носа вследствие наличия анатомического сообщения между глазницей и носовой полостью.

1. Какое анатомическое образование соединяет глазницу и полость носа?
2. Как называется ямка в глазнице, которая книзу переходит в вышеупомянутое анатомическое сообщение?

При отсутствии соответствующего лечения воспалительный процесс из глазницы может перейти в область крыловидно-нёбной и подвисочной ямок.

1. Какая анатомическая щель сообщает указанные области? В каком месте глазницы эта щель располагается?
2. Какими костями эта щель ограничена?

При рентгеновском исследовании черепа в передней проекции по бокам от полости носа, под глазницами, всегда выделяются темные участки (“просветления”).

1. Какому анатомическому образованию эти участки соответствуют?
2. Где (у какой кости, костей) это образование имеется и сообщается ли оно с другими полостями черепа?

При рентгеновском исследовании выявлены некоторые нетипичные особенности строения черепа: наличие узкого канала в центре турецкого седла.

1. Как называется этот канал?
2. Несращение каких анатомических образований приводит к формированию этого канала?

На занятии по анатомии преподаватель обратил внимание студентов на некоторую нетипичность строения черепа. Она заключалась в наличии треугольной кости в верхних отделах затылочной области, а также продольную щель в области твердого неба (“волчья пасть”).

1. Как называется эта добавочная кость?
2. С несращением каких анатомических структур связано наличие “волчьей пасти”?

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот уплощенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?

2. В образовании какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

При рентгеновском исследовании височно-нижнечелюстного сустава (боковая проекция) при закрытом рте на снимке выявили следующее. Нижнечелюстная ямка имеет вид углубления, рядом выступает суставной бугорок. Рентгеновская щель хорошо контурирована, по краям шире, чем посередине.

1. Соответствуют ли указанные признаки нормальной картине. Если нет, то почему?
2. В чем особенность строения височно - нижнечелюстного сустава, отличающегося от большинства других суставов?

При изготовлении анатомического препарата соединений позвоночника на нефиксированном материале (без действия формалина и др. фиксаторов) между дугами смежных позвонков имеется желтого цвета ткань.

1. Как называются связки, образованные этой тканью?
2. Какими механическими свойствами обладают эти связки?

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов (лордозов, кифозов) позвоночника, который имеет вид выгнутой кзади дуги.

1. Как расценить указанные факты (отсутствие изгибов) — как норму или патологию?
2. Укажите, как часто встречается аортальный сколиоз? На уровне каких позвонков он располагается?

Антропометрические исследования населения показали, что в старости рост (высота) человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?
2. Какие еще старческие изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению роста человека?

Известно, что позвоночный столб может выполнять разнообразные и обширные движения. Дайте ответ на следующие вопросы.

1. Какая связка, напрягаясь, ограничивает разгибание позвоночника?
2. Как изменяется толщина межпозвоночных дисков при этом движении позвоночника?

Известно, что объем движений в каждом из отделов позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела и амплитуду возможных движений в шейном отделе.
2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

При обследовании в поликлинике у мужчины отметили брахиморфный тип телосложения.

1. Как называется форма грудной клетки, характерная для людей этого типа телосложения?
2. Перечислите признаки, свойственные для грудной клетки этой формы?

**Практическое домашнее задание. Тема 4. Опорно-двигательный аппарат. Общая миология. Топография мышц и фасций.**

Примерные задания к практическому домашнему заданию.

1. Оформление глоссария на лексические единицы по теме.
2. Решение ситуационных задач по теме.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также все отверстия, открывающиеся в эту ямку.
2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Известно, что при сильном плаче (слезоотделении) появляются прозрачные выделения из носа вследствие наличия анатомического сообщения между глазницей и носовой полостью.

1. Какое анатомическое образование соединяет глазницу и полость носа?
2. Как называется ямка в глазнице, которая книзу переходит в вышеупомянутое анатомическое сообщение?

При отсутствии соответствующего лечения воспалительный процесс из глазницы может перейти в область крыловидно-нёбной и подвисочной ямок.

1. Какая анатомическая щель сообщает указанные области? В каком месте глазницы эта щель располагается?
2. Какими костями эта щель ограничена?

При рентгеновском исследовании черепа в передней проекции по бокам от полости носа, под глазницами, всегда выделяются темные участки (“просветления”).

1. Какому анатомическому образованию эти участки соответствуют?
2. Где (у какой кости, костей) это образование имеется и сообщается ли оно с другими полостями черепа?

При рентгеновском исследовании выявлены некоторые нетипичные особенности строения черепа: наличие узкого канала в центре турецкого седла.

1. Как называется этот канал?
2. Несращение каких анатомических образований приводит к формированию этого канала?

На занятии по анатомии преподаватель обратил внимание студентов на некоторую нетипичность строения черепа. Она заключалась в наличии треугольной кости в верхних отделах затылочной области, а также продольную щель в области твердого неба (“волчья пасть”).

1. Как называется эта добавочная кость?
2. С несращением каких анатомических структур связано наличие “волчьей пасти”?

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот уплощенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?
2. В образовании какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

При рентгеновском исследовании височно-нижнечелюстного сустава (боковая проекция) при закрытом рте на снимке выявили следующее. Нижнечелюстная ямка имеет вид углубления, рядом выступает суставной бугорок. Рентгеновская щель хорошо контурирована, по краям шире, чем посередине.

1. Соответствуют ли указанные признаки нормальной картине. Если нет, то почему?

2. В чем особенность строения височно - нижнечелюстного сустава, отличающегося от большинства других суставов?

При изготовлении анатомического препарата соединений позвоночника на нефиксированном материале (без действия формалина и др. фиксаторов) между дугами смежных позвонков имеется желтого цвета ткань.

1. Как называются связки, образованные этой тканью?
2. Какими механическими свойствами обладают эти связки?

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов (лордозов, кифозов) позвоночника, который имеет вид выгнутой кзади дуги.

1. Как расценить указанные факты (отсутствие изгибов) — как норму или патологию?
2. Укажите, как часто встречается аортальный сколиоз? На уровне каких позвонков он располагается?

Антропометрические исследования населения показали, что в старости рост (высота) человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?
2. Какие еще старческие изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению роста человека?

Известно, что позвоночный столб может выполнять разнообразные и обширные движения. Дайте ответ на следующие вопросы.

1. Какая связка, напрягаясь, ограничивает разгибание позвоночника?
2. Как изменяется толщина межпозвоночных дисков при этом движении позвоночника?

Известно, что объем движений в каждом из отделов позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела и амплитуду возможных движений в шейном отделе.
2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

При обследовании в поликлинике у мужчины отметили брахиморфный тип телосложения.

1. Как называется форма грудной клетки, характерная для людей этого типа телосложения?
2. Перечислите признаки, свойственные для грудной клетки этой формы?

#### ***Практическое домашнее задание. Тема 5. Общая анатомия и топография органов пищеварительной системы.***

##### **Примерные задания к практическому домашнему заданию.**

1. Оформление глоссария на лексические единицы по теме.
2. Решение ситуационных задач по теме.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также все отверстия, открывающиеся в эту ямку.

2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Известно, что при сильном плаче (слезоотделении) появляются прозрачные выделения из носа вследствие наличия анатомического сообщения между глазницей и носовой полостью.

1. Какое анатомическое образование соединяет глазницу и полость носа?
2. Как называется ямка в глазнице, которая книзу переходит в вышеупомянутое анатомическое сообщение?

При отсутствии соответствующего лечения воспалительный процесс из глазницы может перейти в область крыловидно-нёбной и подвисочной ямок.

1. Какая анатомическая щель сообщает указанные области? В каком месте глазницы эта щель располагается?
2. Какими костями эта щель ограничена?

При рентгеновском исследовании черепа в передней проекции по бокам от полости носа, под глазницами, всегда выделяются темные участки (“просветления”).

1. Какому анатомическому образованию эти участки соответствуют?
2. Где (у какой кости, костей) это образование имеется и сообщается ли оно с другими полостями черепа?

При рентгеновском исследовании выявлены некоторые нетипичные особенности строения черепа: наличие узкого канала в центре турецкого седла.

1. Как называется этот канал?
2. Несращение каких анатомических образований приводит к формированию этого канала?

На занятии по анатомии преподаватель обратил внимание студентов на некоторую нетипичность строения черепа. Она заключалась в наличии треугольной кости в верхних отделах затылочной области, а также продольную щель в области твердого неба (“волчья пасть”).

1. Как называется эта добавочная кость?
2. С несращением каких анатомических структур связано наличие “волчьей пасти”?

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот уплощенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?
2. В образовании какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

При рентгеновском исследовании височно-нижнечелюстного сустава (боковая проекция) при закрытом рте на снимке выявили следующее. Нижнечелюстная ямка имеет вид углубления, рядом выступает суставной бугорок. Рентгеновская

щель хорошо контурирована, по краям шире, чем посередине.

1. Соответствуют ли указанные признаки нормальной картине. Если нет, то почему?
2. В чем особенность строения височно - нижнечелюстного сустава, отличающегося от большинства других суставов?

При изготовлении анатомического препарата соединений позвоночника на нефиксированном материале (без действия формалина и др. фиксаторов) между дугами смежных позвонков имеется желтого цвета ткань.

1. Как называются связки, образованные этой тканью?
2. Какими механическими свойствами обладают эти связки?

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов (лордозов, кифозов) позвоночника, который имеет вид выгнутой кзади дуги.

1. Как расценить указанные факты (отсутствие изгибов) — как норму или патологию?
2. Укажите, как часто встречается аортальный сколиоз? На уровне каких позвонков он располагается?

Антропометрические исследования населения показали, что в старости рост (высота) человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?
2. Какие еще старческие изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению роста человека?

Известно, что позвоночный столб может выполнять разнообразные и обширные движения. Дайте ответ на следующие вопросы.

1. Какая связка, напрягаясь, ограничивает разгибание позвоночника?
2. Как изменяется толщина межпозвоночных дисков при этом движении позвоночника?

Известно, что объем движений в каждом из отделов позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела и амплитуду возможных движений в шейном отделе.
2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

При обследовании в поликлинике у мужчины отметили брахиморфный тип телосложения.

1. Как называется форма грудной клетки, характерная для людей этого типа телосложения?
2. Перечислите признаки, свойственные для грудной клетки этой формы?

### ***Практическое домашнее задание. Тема 6. Общая анатомия и топография органов дыхательной системы.***

#### **Примерные задания к практическому домашнему заданию.**

1. Оформление глоссария на лексические единицы по теме.
2. Решение ситуационных задач по теме.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также все отверстия, открывающиеся в эту ямку.
2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Известно, что при сильном плаче (слезоотделении) появляются прозрачные выделения из носа вследствие наличия анатомического сообщения между глазницей и носовой полостью.

1. Какое анатомическое образование соединяет глазницу и полость носа?
2. Как называется ямка в глазнице, которая книзу переходит в вышеупомянутое анатомическое сообщение?

При отсутствии соответствующего лечения воспалительный процесс из глазницы может перейти в область крыловидно-нёбной и подвисочной ямок.

1. Какая анатомическая щель сообщает указанные области? В каком месте глазницы эта щель располагается?
2. Какими костями эта щель ограничена?

При рентгеновском исследовании черепа в передней проекции по бокам от полости носа, под глазницами, всегда выделяются темные участки (“просветления”).

1. Какому анатомическому образованию эти участки соответствуют?
2. Где (у какой кости, костей) это образование имеется и сообщается ли оно с другими полостями черепа?

При рентгеновском исследовании выявлены некоторые нетипичные особенности строения черепа: наличие узкого канала в центре турецкого седла.

1. Как называется этот канал?
2. Несращение каких анатомических образований приводит к формированию этого канала?

На занятии по анатомии преподаватель обратил внимание студентов на некоторую нетипичность строения черепа. Она заключалась в наличии треугольной кости в верхних отделах затылочной области, а также продольную щель в области твердого неба (“волчья пасть”).

1. Как называется эта добавочная кость?
2. С несращением каких анатомических структур связано наличие “волчьей пасти”?

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот уплощенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?
2. В образовании какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

При рентгеновском исследовании височно-нижнечелюстного сустава (боковая проекция) при закрытом рте на снимке выявили следующее. Нижнечелюстная ямка имеет вид углубления, рядом выступает суставной бугорок. Рентгеновская щель хорошо контурирована, по краям шире, чем посередине.

1. Соответствуют ли указанные признаки нормальной картине. Если нет, то почему?
2. В чем особенность строения височно - нижнечелюстного сустава, отличающегося от большинства других суставов?

При изготовлении анатомического препарата соединений позвоночника на нефиксированном материале (без действия формалина и др. фиксаторов) между дугами смежных позвонков имеется желтого цвета ткань.

1. Как называются связки, образованные этой тканью?
2. Какими механическими свойствами обладают эти связки?

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов (лордозов, кифозов) позвоночника, который имеет вид выгнутой кзади дуги.

1. Как расценить указанные факты (отсутствие изгибов) — как норму или патологию?
2. Укажите, как часто встречается аортальный сколиоз? На уровне каких позвонков он располагается?

Антропометрические исследования населения показали, что в старости рост (высота) человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?
2. Какие еще старческие изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению роста человека?

Известно, что позвоночный столб может выполнять разнообразные и обширные движения. Дайте ответ на следующие вопросы.

1. Какая связка, напрягаясь, ограничивает разгибание позвоночника?
2. Как изменяется толщина межпозвоночных дисков при этом движении позвоночника?

Известно, что объем движений в каждом из отделов позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела и амплитуду возможных движений в шейном отделе.
2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

При обследовании в поликлинике у мужчины отметили брахиморфный тип телосложения.

1. Как называется форма грудной клетки, характерная для людей этого типа телосложения?
2. Перечислите признаки, свойственные для грудной клетки этой формы?

**Практическое домашнее задание. Тема 7. Общая анатомия и топография органов мочеполовой, иммунной, эндокринной и лимфатической систем.**

**Примерные задания к практическому домашнему заданию.**

1. Оформление глоссария на лексические единицы по теме.
2. Решение ситуационных задач по теме.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также все отверстия, открывающиеся в эту ямку.
2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Известно, что при сильном плаче (слезоотделении) появляются прозрачные выделения из носа вследствие наличия анатомического сообщения между глазницей и носовой полостью.

1. Какое анатомическое образование соединяет глазницу и полость носа?
2. Как называется ямка в глазнице, которая книзу переходит в вышеупомянутое анатомическое сообщение?

При отсутствии соответствующего лечения воспалительный процесс из глазницы может перейти в область крыловидно-нёбной и подвисочной ямок.

1. Какая анатомическая щель сообщает указанные области? В каком месте глазницы эта щель располагается?
2. Какими костями эта щель ограничена?

При рентгеновском исследовании черепа в передней проекции по бокам от полости носа, под глазницами, всегда выделяются темные участки (“просветления”).

1. Какому анатомическому образованию эти участки соответствуют?
2. Где (у какой кости, костей) это образование имеется и сообщается ли оно с другими полостями черепа?

При рентгеновском исследовании выявлены некоторые нетипичные особенности строения черепа: наличие узкого канала в центре турецкого седла.

1. Как называется этот канал?
2. Несращение каких анатомических образований приводит к формированию этого канала?

На занятии по анатомии преподаватель обратил внимание студентов на некоторую нетипичность строения черепа. Она заключалась в наличии треугольной кости в верхних отделах затылочной области, а также продольную щель в области твердого неба (“волчья пасть”).

1. Как называется эта добавочная кость?
2. С несращением каких анатомических структур связано наличие “волчьей пасти”?

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот уплощенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?

2. В образовании какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

При рентгеновском исследовании височно-нижнечелюстного сустава (боковая проекция) при закрытом рте на снимке выявили следующее. Нижнечелюстная ямка имеет вид углубления, рядом выступает суставной бугорок. Рентгеновская щель хорошо контурирована, по краям шире, чем посередине.

1. Соответствуют ли указанные признаки нормальной картине. Если нет, то почему?

2. В чем особенность строения височно - нижнечелюстного сустава, отличающегося от большинства других суставов?

При изготовлении анатомического препарата соединений позвоночника на нефиксированном материале (без действия формалина и др. фиксаторов) между дугами смежных позвонков имеется желтого цвета ткань.

1. Как называются связки, образованные этой тканью?

2. Какими механическими свойствами обладают эти связки?

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов (лордозов, кифозов) позвоночника, который имеет вид выгнутой кзади дуги.

1. Как расценить указанные факты (отсутствие изгибов) — как норму или патологию?

2. Укажите, как часто встречается аортальный сколиоз? На уровне каких позвонков он располагается?

Антропометрические исследования населения показали, что в старости рост (высота) человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?

2. Какие еще старческие изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению роста человека?

Известно, что позвоночный столб может выполнять разнообразные и обширные движения. Дайте ответ на следующие вопросы.

1. Какая связка, напрягаясь, ограничивает разгибание позвоночника?

2. Как изменяется толщина межпозвоночных дисков при этом движении позвоночника?

Известно, что объем движений в каждом из отделов позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела и амплитуду возможных движений в шейном отделе.

2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

При обследовании в поликлинике у мужчины отметили брахиморфный тип телосложения.

1. Как называется форма грудной клетки, характерная для людей этого типа телосложения?

2. Перечислите признаки, свойственные для грудной клетки этой формы?

### ***Практическое домашнее задание. Тема 8. Общая анатомия и топография органов сердечно-сосудистой системы.***

#### **Примерные задания к практическому домашнему заданию.**

1. Оформление глоссария на лексические единицы по теме.

2. Решение ситуационных задач по теме.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также все отверстия, открывающиеся в эту ямку.

2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Известно, что при сильном плаче (слезоотделении) появляются прозрачные выделения из носа вследствие наличия анатомического сообщения между глазницей и носовой полостью.

1. Какое анатомическое образование соединяет глазницу и полость носа?

2. Как называется ямка в глазнице, которая книзу переходит в вышеупомянутое анатомическое сообщение?

При отсутствии соответствующего лечения воспалительный процесс из глазницы может перейти в область крыловидно-нёбной и подвисочной ямок.

1. Какая анатомическая щель сообщает указанные области? В каком месте глазницы эта щель располагается?

2. Какими костями эта щель ограничена?

При рентгеновском исследовании черепа в передней проекции по бокам от полости носа, под глазницами, всегда выделяются темные участки ("просветления").

1. Какому анатомическому образованию эти участки соответствуют?

2. Где (у какой кости, костей) это образование имеется и сообщается ли оно с другими полостями черепа?

При рентгеновском исследовании выявлены некоторые нетипичные особенности строения черепа: наличие узкого канала в центре турецкого седла.

1. Как называется этот канал?

2. Несращение каких анатомических образований приводит к формированию этого канала?

На занятии по анатомии преподаватель обратил внимание студентов на некоторую нетипичность строения черепа. Она заключалась в наличии треугольной кости в верхних отделах затылочной области, а также продольную щель в области твердого неба ("волчья пасть").

1. Как называется эта добавочная кость?

2. С несращением каких анатомических структур связано наличие “волчьей пасти”?

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот уплощенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?

2. В образовании какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

При рентгеновском исследовании височно-нижнечелюстного сустава (боковая проекция) при закрытом рте на снимке выявили следующее. Нижнечелюстная ямка имеет вид углубления, рядом выступает суставной бугорок. Рентгеновская щель хорошо контурирована, по краям шире, чем посередине.

1. Соответствуют ли указанные признаки нормальной картине. Если нет, то почему?

2. В чем особенность строения височно - нижнечелюстного сустава, отличающегося от большинства других суставов?

При изготовлении анатомического препарата соединений позвоночника на нефиксированном материале (без действия формалина и др. фиксаторов) между дугами смежных позвонков имеется желтого цвета ткань.

1. Как называются связки, образованные этой тканью?

2. Какими механическими свойствами обладают эти связки?

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов (лордозов, кифозов) позвоночника, который имеет вид выгнутой кзади дуги.

1. Как расценить указанные факты (отсутствие изгибов) — как норму или патологию?

2. Укажите, как часто встречается аортальный сколиоз? На уровне каких позвонков он располагается?

Антропометрические исследования населения показали, что в старости рост (высота) человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?

2. Какие еще старческие изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению роста человека?

Известно, что позвоночный столб может выполнять разнообразные и обширные движения. Дайте ответ на следующие вопросы.

1. Какая связка, напрягаясь, ограничивает разгибание позвоночника?

2. Как изменяется толщина межпозвоночных дисков при этом движении позвоночника?

Известно, что объем движений в каждом из отделов позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела и амплитуду возможных движений в шейном отделе.

2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

При обследовании в поликлинике у мужчины отметили брахиморфный тип телосложения.

1. Как называется форма грудной клетки, характерная для людей этого типа телосложения?

2. Перечислите признаки, свойственные для грудной клетки этой формы?

### ***Практическое домашнее задание. Тема 9. Общая анатомия и топография органов центральной нервной системы.***

#### **Примерные задания к практическому домашнему заданию.**

1. Оформление глоссария на лексические единицы по теме.

2. Решение ситуационных задач по теме.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также все отверстия, открывающиеся в эту ямку.

2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Известно, что при сильном плаче (слезоотделении) появляются прозрачные выделения из носа вследствие наличия анатомического сообщения между глазницей и носовой полостью.

1. Какое анатомическое образование соединяет глазницу и полость носа?

2. Как называется ямка в глазнице, которая книзу переходит в вышеупомянутое анатомическое сообщение?

При отсутствии соответствующего лечения воспалительный процесс из глазницы может перейти в область крыловидно-нёбной и подвисочной ямок.

1. Какая анатомическая щель сообщает указанные области? В каком месте глазницы эта щель располагается?

2. Какими костями эта щель ограничена?

При рентгеновском исследовании черепа в передней проекции по бокам от полости носа, под глазницами, всегда выделяются темные участки (“просветления”).

1. Какому анатомическому образованию эти участки соответствуют?

2. Где (у какой кости, костей) это образование имеется и сообщается ли оно с другими полостями черепа?

При рентгеновском исследовании выявлены некоторые нетипичные особенности строения черепа: наличие узкого канала в центре турецкого седла.

1. Как называется этот канал?

2. Несращение каких анатомических образований приводит к формированию этого канала?

На занятии по анатомии преподаватель обратил внимание студентов на некоторую нетипичность строения черепа. Она заключалась в наличии треугольной кости в верхних отделах затылочной области, а также продольную щель в области



твердого неба (“волчья пасть”).

1. Как называется эта добавочная кость?
2. С несращением каких анатомических структур связано наличие “волчьей пасти”?

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот уплощенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?
2. В образовании какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

При рентгеновском исследовании височно-нижнечелюстного сустава (боковая проекция) при закрытом рте на снимке выявили следующее. Нижнечелюстная ямка имеет вид углубления, рядом выступает суставной бугорок. Рентгеновская щель хорошо контурирована, по краям шире, чем посередине.

1. Соответствуют ли указанные признаки нормальной картине. Если нет, то почему?
2. В чем особенность строения височно - нижнечелюстного сустава, отличающегося от большинства других суставов?

При изготовлении анатомического препарата соединений позвоночника на нефиксированном материале (без действия формалина и др. фиксаторов) между дугами смежных позвонков имеется желтого цвета ткань.

1. Как называются связки, образованные этой тканью?
2. Какими механическими свойствами обладают эти связки?

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов (лордозов, кифозов) позвоночника, который имеет вид выгнутой кзади дуги.

1. Как расценить указанные факты (отсутствие изгибов) — как норму или патологию?
2. Укажите, как часто встречается аортальный сколиоз? На уровне каких позвонков он располагается?

Антропометрические исследования населения показали, что в старости рост (высота) человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?
2. Какие еще старческие изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению роста человека?

Известно, что позвоночный столб может выполнять разнообразные и обширные движения. Дайте ответ на следующие вопросы.

1. Какая связка, напрягаясь, ограничивает разгибание позвоночника?
2. Как изменяется толщина межпозвоночных дисков при этом движении позвоночника?

Известно, что объем движений в каждом из отделов позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела и амплитуду возможных движений в шейном отделе.
2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

При обследовании в поликлинике у мужчины отметили брахиморфный тип телосложения.

1. Как называется форма грудной клетки, характерная для людей этого типа телосложения?
2. Перечислите признаки, свойственные для грудной клетки этой формы?

### ***Практическое домашнее задание. Тема 10. Общая анатомия и топография черепных и спинномозговых нервов***

#### **Примерные задания к практическому домашнему заданию.**

1. Оформление глоссария на лексические единицы по теме.
2. Решение ситуационных задач по теме.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также все отверстия, открывающиеся в эту ямку.
2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Известно, что при сильном плаче (слезоотделении) появляются прозрачные выделения из носа вследствие наличия анатомического сообщения между глазницей и носовой полостью.

1. Какое анатомическое образование соединяет глазницу и полость носа?
2. Как называется ямка в глазнице, которая книзу переходит в вышеупомянутое анатомическое сообщение?

При отсутствии соответствующего лечения воспалительный процесс из глазницы может перейти в область крыловидно-нёбной и подвисочной ямок.

1. Какая анатомическая щель сообщает указанные области? В каком месте глазницы эта щель располагается?
2. Какими костями эта щель ограничена?

При рентгеновском исследовании черепа в передней проекции по бокам от полости носа, под глазницами, всегда выделяются темные участки (“просветления”).

1. Какому анатомическому образованию эти участки соответствуют?
2. Где (у какой кости, костей) это образование имеется и сообщается ли оно с другими полостями черепа?

При рентгеновском исследовании выявлены некоторые нетипичные особенности строения черепа: наличие узкого канала в центре турецкого седла.

1. Как называется этот канал?
2. Несращение каких анатомических образований приводит к формированию этого канала?

На занятии по анатомии преподаватель обратил внимание студентов на некоторую нетипичность строения черепа. Она заключалась в наличии треугольной кости в верхних отделах затылочной области, а также продольную щель в области твердого неба (“волчья пасть”).

1. Как называется эта добавочная кость?
2. С несращением каких анатомических структур связано наличие “волчьей пасти”?

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот уплощенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?
2. В образовании какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

При рентгеновском исследовании височно-нижнечелюстного сустава (боковая проекция) при закрытом рте на снимке выявили следующее. Нижнечелюстная ямка имеет вид углубления, рядом выступает суставной бугорок. Рентгеновская щель хорошо контурирована, по краям шире, чем посередине.

1. Соответствуют ли указанные признаки нормальной картине. Если нет, то почему?
2. В чем особенность строения височно - нижнечелюстного сустава, отличающегося от большинства других суставов?

При изготовлении анатомического препарата соединений позвоночника на нефиксированном материале (без действия формалина и др. фиксаторов) между дугами смежных позвонков имеется желтого цвета ткань.

1. Как называются связки, образованные этой тканью?
2. Какими механическими свойствами обладают эти связки?

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов (лордозов, кифозов) позвоночника, который имеет вид выгнутой кзади дуги.

1. Как расценить указанные факты (отсутствие изгибов) — как норму или патологию?
2. Укажите, как часто встречается аортальный сколиоз? На уровне каких позвонков он располагается?

Антропометрические исследования населения показали, что в старости рост (высота) человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?
2. Какие еще старческие изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению роста человека?

Известно, что позвоночный столб может выполнять разнообразные и обширные движения. Дайте ответ на следующие вопросы.

1. Какая связка, напрягаясь, ограничивает разгибание позвоночника?
2. Как изменяется толщина межпозвоночных дисков при этом движении позвоночника?

Известно, что объем движений в каждом из отделов позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела и амплитуду возможных движений в шейном отделе.
2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

При обследовании в поликлинике у мужчины отметили брахиморфный тип телосложения.

1. Как называется форма грудной клетки, характерная для людей этого типа телосложения?
2. Перечислите признаки, свойственные для грудной клетки этой формы?

### ***Практическое домашнее задание. Тема 11. Общая анатомия и топография органов чувств***

#### **Примерные задания к практическому домашнему заданию.**

1. Оформление глоссария на лексические единицы по теме.
2. Решение ситуационных задач по теме.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также все отверстия, открывающиеся в эту ямку.
2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Известно, что при сильном плаче (слезоотделении) появляются прозрачные выделения из носа вследствие наличия анатомического сообщения между глазницей и носовой полостью.

1. Какое анатомическое образование соединяет глазницу и полость носа?
2. Как называется ямка в глазнице, которая книзу переходит в вышеупомянутое анатомическое сообщение?

При отсутствии соответствующего лечения воспалительный процесс из глазницы может перейти в область крыловидно-нёбной и подвисочной ямок.

1. Какая анатомическая щель сообщает указанные области? В каком месте глазницы эта щель располагается?
2. Какими костями эта щель ограничена?

При рентгеновском исследовании черепа в передней проекции по бокам от полости носа, под глазницами, всегда выделяются темные участки (“просветления”).

1. Какому анатомическому образованию эти участки соответствуют?
2. Где (у какой кости, костей) это образование имеется и сообщается ли оно с другими полостями черепа?

При рентгеновском исследовании выявлены некоторые нетипичные особенности строения черепа: наличие узкого канала в центре турецкого седла.

1. Как называется этот канал?

2. Несращение каких анатомических образований приводит к формированию этого канала?

На занятии по анатомии преподаватель обратил внимание студентов на некоторую нетипичность строения черепа. Она заключалась в наличии треугольной кости в верхних отделах затылочной области, а также продольную щель в области твердого неба (“волчья пасть”).

1. Как называется эта добавочная кость?

2. С несращением каких анатомических структур связано наличие “волчьей пасти”?

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот уплощенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?

2. В образовании какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

При рентгеновском исследовании височно-нижнечелюстного сустава (боковая проекция) при закрытом рте на снимке выявили следующее. Нижнечелюстная ямка имеет вид углубления, рядом выступает суставной бугорок. Рентгеновская щель хорошо контурирована, по краям шире, чем посередине.

1. Соответствуют ли указанные признаки нормальной картине. Если нет, то почему?

2. В чем особенность строения височно - нижнечелюстного сустава, отличающегося от большинства других суставов?

При изготовлении анатомического препарата соединений позвоночника на нефиксированном материале (без действия формалина и др. фиксаторов) между дугами смежных позвонков имеется желтого цвета ткань.

1. Как называются связки, образованные этой тканью?

2. Какими механическими свойствами обладают эти связки?

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов (лордозов, кифозов) позвоночника, который имеет вид выпнутой кзади дуги.

1. Как расценить указанные факты (отсутствие изгибов) — как норму или патологию?

2. Укажите, как часто встречается аортальный сколиоз? На уровне каких позвонков он располагается?

Антропометрические исследования населения показали, что в старости рост (высота) человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?

2. Какие еще старческие изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению роста человека?

Известно, что позвоночный столб может выполнять разнообразные и обширные движения. Дайте ответ на следующие вопросы.

1. Какая связка, напрягаясь, ограничивает разгибание позвоночника?

2. Как изменяется толщина межпозвоночных дисков при этом движении позвоночника?

Известно, что объем движений в каждом из отделов позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела и амплитуду возможных движений в шейном отделе.

2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

При обследовании в поликлинике у мужчины отметили брахиморфный тип телосложения.

1. Как называется форма грудной клетки, характерная для людей этого типа телосложения?

2. Перечислите признаки, свойственные для грудной клетки этой формы?

**Практическое домашнее задание. Тема 12. Анатомия и топография органов чувств, анатомия и топография сосудов и нервов.**

**Примерные задания к практическому домашнему заданию.**

1. Оформление глоссария на лексические единицы по теме.

2. Решение ситуационных задач по теме.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также все отверстия, открывающиеся в эту ямку.

2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Известно, что при сильном плаче (слезоотделении) появляются прозрачные выделения из носа вследствие наличия анатомического сообщения между глазницей и носовой полостью.

1. Какое анатомическое образование соединяет глазницу и полость носа?

2. Как называется ямка в глазнице, которая книзу переходит в вышеупомянутое анатомическое сообщение?

При отсутствии соответствующего лечения воспалительный процесс из глазницы может перейти в область крыловидно-нёбной и подвисочной ямок.

1. Какая анатомическая щель сообщает указанные области? В каком месте глазницы эта щель располагается?

2. Какими костями эта щель ограничена?

При рентгеновском исследовании черепа в передней проекции по бокам от полости носа, под глазницами, всегда выделяются темные участки (“просветления”).

1. Какому анатомическому образованию эти участки соответствуют?

2. Где (у какой кости, костей) это образование имеется и сообщается ли оно с другими полостями черепа?

При рентгеновском исследовании выявлены некоторые нетипичные особенности строения черепа: наличие узкого канала в центре турецкого седла.

1. Как называется этот канал?

2. Несращение каких анатомических образований приводит к формированию этого канала?

На занятии по анатомии преподаватель обратил внимание студентов на некоторую нетипичность строения черепа. Она заключалась в наличии треугольной кости в верхних отделах затылочной области, а также продольную щель в области твердого неба (“волчья пасть”).

1. Как называется эта добавочная кость?

2. С несращением каких анатомических структур связано наличие “волчьей пасти”?

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот уплощенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?

2. В образовании какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

При рентгеновском исследовании височно-нижнечелюстного сустава (боковая проекция) при закрытом рте на снимке выявили следующее. Нижнечелюстная ямка имеет вид углубления, рядом выступает суставной бугорок. Рентгеновская щель хорошо контурирована, по краям шире, чем посередине.

1. Соответствуют ли указанные признаки нормальной картине. Если нет, то почему?

2. В чем особенность строения височно - нижнечелюстного сустава, отличающегося от большинства других суставов?

При изготовлении анатомического препарата соединений позвоночника на нефиксированном материале (без действия формалина и др. фиксаторов) между дугами смежных позвонков имеется желтого цвета ткань.

1. Как называются связки, образованные этой тканью?

2. Какими механическими свойствами обладают эти связки?

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов (лордозов, кифозов) позвоночника, который имеет вид выгнутой кзади дуги.

1. Как расценить указанные факты (отсутствие изгибов) — как норму или патологию?

2. Укажите, как часто встречается аортальный сколиоз? На уровне каких позвонков он располагается?

Антропометрические исследования населения показали, что в старости рост (высота) человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?

2. Какие еще старческие изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению роста человека?

Известно, что позвоночный столб может выполнять разнообразные и обширные движения. Дайте ответ на следующие вопросы.

1. Какая связка, напрягаясь, ограничивает разгибание позвоночника?

2. Как изменяется толщина межпозвоночных дисков при этом движении позвоночника?

Известно, что объем движений в каждом из отделов позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела и амплитуду возможных движений в шейном отделе.

2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

При обследовании в поликлинике у мужчины отметили брахиморфный тип телосложения.

1. Как называется форма грудной клетки, характерная для людей этого типа телосложения?

2. Перечислите признаки, свойственные для грудной клетки этой формы?

**Тестовые задания. Тема 1. Введение. Опорно-двигательный аппарат. Общая анатомия костей туловища и конечностей.**

**Примерные тестовые задания**

**КОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОТЧЕТЛИВО ПРОЩУПЫВАЮЩИЕСЯ НА СПИНЕ У ЧЕЛОВЕКА**

а – поперечные отростки грудных позвонков

б – суставные отростки шейных позвонков

в – остистый отросток VII шейного позвонка

г – остистые отростки II-VI шейных позвонков

**ВОЗДУХОНОСНЫЕ КОСТИ ЧЕРЕПА**

а – височная кость

б – верхнечелюстная кость

в – нижняя челюсть

г – лобная кость

**КОСТИ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)**

а – плечевая кость

б – грудина

в – ключица

г – лопатка

#### МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ БОРОЗДЫ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ

а – на верхней стороне передней дуги атланта

б – впереди латеральной массы атланта

в – на верхней стороне задней дуги атланта

г – позади латеральной массы атланта

#### БОРОЗДА ЛУЧЕВОГО НЕРВА НА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

а – ниже дельтовидной бугристости

б – на латеральной поверхности

в – выше дельтовидной бугристости

г – на задней поверхности

#### БОРОЗДА ЛОКТЕВОГО НЕРВА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

а – впереди медиального надмыщелка

б – впереди латерального надмыщелка

в – позади медиального надмыщелка

г – позади латерального надмыщелка

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ

а – локтевая вырезка

б – головка

в – шейка

г – шиловидный отросток

#### ЧАСТИ ЛОБНОЙ КОСТИ

а – теменная часть

б – носовая часть

в – глазничная часть

г – лобная чешуя

#### НИЖНЯЯ АПЕРТУРА ТАЗА (ВЫХОД ИЗ МАЛОГО ТАЗА) ОГРАНИЧЕНА

а – верхушкой крестца

б – седалищным бугром

в – нижней ветвью лобковой кости

г – верхней ветвью лобковой кости

#### ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЧЕРЕПА

а – кости черепа у мужчин несколько тоньше, чем у женщин

б – глазницы имеют относительно большую величину у мужчин, чем у женщин

в – у мужского черепа лучше выражены надбровные дуги

г – продольный и вертикальный размер у мужского черепа меньше, чем у женского черепа

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ БЕДРЕННОЙ КОСТИ

а – межвертельный гребень

б – медиальный надмыщелок

в – головка

г – подколенная поверхность

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОКСИМАЛЬНОМ КОНЦЕ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ

а – малоберцовая вырезка

б – латеральный мыщелок

в – межмыщелковое поле

г – межмыщелковое возвышение

-

**Тестовые задания. Тема 2. Опорно-двигательный аппарат. Общая анатомия костей черепа.**

#### Примерные тестовые задания

#### КОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОТЧЕТЛИВО ПРОЩУПЫВАЮЩИЕСЯ НА СПИНЕ У ЧЕЛОВЕКА

а – поперечные отростки грудных позвонков

б – суставные отростки шейных позвонков

в – остистый отросток VII шейного позвонка

г – остистые отростки II-VI шейных позвонков

#### ВОЗДУХОНОСНЫЕ КОСТИ ЧЕРЕПА

а – височная кость

б – верхнечелюстная кость

в – нижняя челюсть

г – лобная кость

**КОСТИ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)**

а – плечевая кость

б – грудина

в – ключица

г – лопатка

**МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ БОРОЗДЫ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ**

а – на верхней стороне передней дуги атланта

б – впереди латеральной массы атланта

в – на верхней стороне задней дуги атланта

г – позади латеральной массы атланта

**БОРОЗДА ЛУЧЕВОГО НЕРВА НА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА**

а – ниже дельтовидной бугристости

б – на латеральной поверхности

в – выше дельтовидной бугристости

г – на задней поверхности

**БОРОЗДА ЛОКТЕВОГО НЕРВА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА**

а – впереди медиального надмыщелка

б – впереди латерального надмыщелка

в – позади медиального надмыщелка

г – позади латерального надмыщелка

**АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ**

а – локтевая вырезка

б – головка

в – шейка

г – шиловидный отросток

**ЧАСТИ ЛОБНОЙ КОСТИ**

а – теменная часть

б – носовая часть

в – глазничная часть

г – лобная чешуя

**НИЖНЯЯ АПЕРТУРА ТАЗА (ВЫХОД ИЗ МАЛОГО ТАЗА) ОГРАНИЧЕНА**

а – верхушкой крестца

б – седалищным бугром

в – нижней ветвью лобковой кости

г – верхней ветвью лобковой кости

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЧЕРЕПА**

а – кости черепа у мужчин несколько тоньше, чем у женщин

б – глазницы имеют относительно большую величину у мужчин, чем у женщин

в – у мужского черепа лучше выражены надбровные дуги

г – продольный и вертикальный размер у мужского черепа меньше, чем у женского черепа

**АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ БЕДРЕННОЙ КОСТИ**

а – межвертельный гребень

б – медиальный надмыщелок

в – головка

г – подколенная поверхность

**АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОКСИМАЛЬНОМ КОНЦЕ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ**

а – малоберцовая вырезка

б – латеральный мыщелок

в – межмышцелковое поле

г – межмышцелковое возвышение

-

**Тестовые задания. Тема 3. Опорно-двигательный аппарат. Общая синдесмология**

**Примерные тестовые задания**

**КОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОТЧЕТЛИВО ПРОЩУПЫВАЮЩИЕСЯ НА СПИНЕ У ЧЕЛОВЕКА**

а – поперечные отростки грудных позвонков

- б – суставные отростки шейных позвонков
- в – остистый отросток VII шейного позвонка
- г – остистые отростки II-VI шейных позвонков

#### ВОЗДУХОНОСНЫЕ КОСТИ ЧЕРЕПА

- а – височная кость
- б – верхнечелюстная кость
- в – нижняя челюсть
- г – лобная кость

#### КОСТИ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)

- а – плечевая кость
- б – грудина
- в – ключица
- г – лопатка

#### МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ БОРОЗДЫ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ

- а – на верхней стороне передней дуги атланта
- б – впереди латеральной массы атланта
- в – на верхней стороне задней дуги атланта
- г – позади латеральной массы атланта

#### БОРОЗДА ЛУЧЕВОГО НЕРВА НА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

- а – ниже дельтовидной бугристости
- б – на латеральной поверхности
- в – выше дельтовидной бугристости
- г – на задней поверхности

#### БОРОЗДА ЛОКТЕВОГО НЕРВА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

- а – впереди медиального надмыщелка
- б – впереди латерального надмыщелка
- в – позади медиального надмыщелка
- г – позади латерального надмыщелка

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ

- а – локтевая вырезка
- б – головка
- в – шейка
- г – шиловидный отросток

#### ЧАСТИ ЛОБНОЙ КОСТИ

- а – теменная часть
- б – носовая часть
- в – глазничная часть
- г – лобная чешуя

#### НИЖНЯЯ АПЕРТУРА ТАЗА (ВЫХОД ИЗ МАЛОГО ТАЗА) ОГРАНИЧЕНА

- а – верхушкой крестца
- б – седалищным бугром
- в – нижней ветвью лобковой кости
- г – верхней ветвью лобковой кости

#### ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЧЕРЕПА

- а – кости черепа у мужчин несколько тоньше, чем у женщин
- б – глазницы имеют относительно большую величину у мужчин, чем у женщин
- в – у мужского черепа лучше выражены надбровные дуги
- г – продольный и вертикальный размер у мужского черепа меньше, чем у женского черепа

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ БЕДРЕННОЙ КОСТИ

- а – межвертельный гребень
- б – медиальный надмыщелок
- в – головка
- г – подколенная поверхность

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОКСИМАЛЬНОМ КОНЦЕ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ

- а – малоберцовая вырезка
- б – латеральный мыщелок
- в – межмыщелковое поле
- г – межмыщелковое возвышение

-

**Тестовые задания. Тема 4. Опорно-двигательный аппарат. Общая миология. Топография мышц и фасций.**

**Примерные тестовые задания**

**КОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОТЧЕТЛИВО ПРОЩУПЫВАЮЩИЕСЯ НА СПИНЕ У ЧЕЛОВЕКА**

- а – поперечные отростки грудных позвонков
- б – суставные отростки шейных позвонков
- в – остистый отросток VII шейного позвонка
- г – остистые отростки II-VI шейных позвонков

**ВОЗДУХОНОСНЫЕ КОСТИ ЧЕРЕПА**

- а – височная кость
- б – верхнечелюстная кость
- в – нижняя челюсть
- г – лобная кость

**КОСТИ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)**

- а – плечевая кость
- б – грудина
- в – ключица
- г – лопатка

**МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ БОРОЗДЫ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ**

- а – на верхней стороне передней дуги атланта
- б – впереди латеральной массы атланта
- в – на верхней стороне задней дуги атланта
- г – позади латеральной массы атланта

**БОРОЗДА ЛУЧЕВОГО НЕРВА НА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА**

- а – ниже дельтовидной бугристости
- б – на латеральной поверхности
- в – выше дельтовидной бугристости
- г – на задней поверхности

**БОРОЗДА ЛОКТЕВОГО НЕРВА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА**

- а – впереди медиального надмыщелка
- б – впереди латерального надмыщелка
- в – позади медиального надмыщелка
- г – позади латерального надмыщелка

**АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ**

- а – локтевая вырезка
- б – головка
- в – шейка
- г – шиловидный отросток

**ЧАСТИ ЛОБНОЙ КОСТИ**

- а – теменная часть
- б – носовая часть
- в – глазничная часть
- г – лобная чешуя

**НИЖНЯЯ АПЕРТУРА ТАЗА (ВЫХОД ИЗ МАЛОГО ТАЗА) ОГРАНИЧЕНА**

- а – верхушкой крестца
- б – седалищным бугром
- в – нижней ветвью лобковой кости
- г – верхней ветвью лобковой кости

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЧЕРЕПА**

- а – кости черепа у мужчин несколько тоньше, чем у женщин
- б – глазницы имеют относительно большую величину у мужчин, чем у женщин
- в – у мужского черепа лучше выражены надбровные дуги
- г – продольный и вертикальный размер у мужского черепа меньше, чем у женского черепа

**АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ БЕДРЕННОЙ КОСТИ**

- а – межвертельный гребень
- б – медиальный надмыщелок
- в – головка



г – подколенная поверхность

АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОКСИМАЛЬНОМ КОНЦЕ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ

а – малоберцовая вырезка

б – латеральный мыщелок

в – межмыщелковое поле

г – межмыщелковое возвышение

-

*Тестовые задания. Тема 5. Общая анатомия и топография органов пищеварительной системы.*

**Примерные тестовые задания**

КОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОТЧЕТЛИВО ПРОЩУПЫВАЮЩИЕСЯ НА СПИНЕ У ЧЕЛОВЕКА

а – поперечные отростки грудных позвонков

б – суставные отростки шейных позвонков

в – остистый отросток VII шейного позвонка

г – остистые отростки II-VI шейных позвонков

ВОЗДУХОНОСНЫЕ КОСТИ ЧЕРЕПА

а – височная кость

б – верхнечелюстная кость

в – нижняя челюсть

г – лобная кость

КОСТИ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)

а – плечевая кость

б – грудина

в – ключица

г – лопатка

МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ БОРОЗДЫ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ

а – на верхней стороне передней дуги атланта

б – впереди латеральной массы атланта

в – на верхней стороне задней дуги атланта

г – позади латеральной массы атланта

БОРОЗДА ЛУЧЕВОГО НЕРВА НА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

а – ниже дельтовидной бугристости

б – на латеральной поверхности

в – выше дельтовидной бугристости

г – на задней поверхности

БОРОЗДА ЛОКТЕВОГО НЕРВА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

а – впереди медиального надмыщелка

б – впереди латерального надмыщелка

в – позади медиального надмыщелка

г – позади латерального надмыщелка

АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ

а – локтевая вырезка

б – головка

в – шейка

г – шиловидный отросток

ЧАСТИ ЛОБНОЙ КОСТИ

а – теменная часть

б – носовая часть

в – глазничная часть

г – лобная чешуя

НИЖНЯЯ АПЕРТУРА ТАЗА (ВЫХОД ИЗ МАЛОГО ТАЗА) ОГРАНИЧЕНА

а – верхушкой крестца

б – седалищным бугром

в – нижней ветвью лобковой кости

г – верхней ветвью лобковой кости

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЧЕРЕПА

а – кости черепа у мужчин несколько тоньше, чем у женщин

б – глазницы имеют относительно большую величину у мужчин, чем у женщин

- в – у мужского черепа лучше выражены надбровные дуги
  - г – продольный и вертикальный размер у мужского черепа меньше, чем у женского черепа
- АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ БЕДРЕННОЙ КОСТИ**
- а – межвертельный гребень
  - б – медиальный надмыщелок
  - в – головка
  - г – подколенная поверхность
- АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОКСИМАЛЬНОМ КОНЦЕ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ**
- а – малоберцовая вырезка
  - б – латеральный мыщелок
  - в – межмыщелковое поле
  - г – межмыщелковое возвышение

**Тестовые задания. Тема 6. Общая анатомия и топография органов дыхательной системы.**

**Примерные тестовые задания**

**КОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОТЧЕТЛИВО ПРОЩУПЫВАЮЩИЕСЯ НА СПИНЕ У ЧЕЛОВЕКА**

- а – поперечные отростки грудных позвонков
- б – суставные отростки шейных позвонков
- в – остистый отросток VII шейного позвонка
- г – остистые отростки II-VI шейных позвонков

**ВОЗДУХОНОСНЫЕ КОСТИ ЧЕРЕПА**

- а – височная кость
- б – верхнечелюстная кость
- в – нижняя челюсть
- г – лобная кость

**КОСТИ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)**

- а – плечевая кость
- б – грудина
- в – ключица
- г – лопатка

**МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ БОРОЗДЫ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ**

- а – на верхней стороне передней дуги атланта
- б – впереди латеральной массы атланта
- в – на верхней стороне задней дуги атланта
- г – позади латеральной массы атланта

**БОРОЗДА ЛУЧЕВОГО НЕРВА НА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА**

- а – ниже дельтовидной бугристости
- б – на латеральной поверхности
- в – выше дельтовидной бугристости
- г – на задней поверхности

**БОРОЗДА ЛОКТЕВОГО НЕРВА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА**

- а – впереди медиального надмыщелка
- б – впереди латерального надмыщелка
- в – позади медиального надмыщелка
- г – позади латерального надмыщелка

**АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ**

- а – локтевая вырезка
- б – головка
- в – шейка
- г – шиловидный отросток

**ЧАСТИ ЛОБНОЙ КОСТИ**

- а – теменная часть
- б – носовая часть
- в – глазничная часть
- г – лобная чешуя

**НИЖНЯЯ АПЕРТУРА ТАЗА (ВЫХОД ИЗ МАЛОГО ТАЗА) ОГРАНИЧЕНА**

- а – верхушкой крестца

б – седалищным бугром

в – нижней ветвью лобковой кости

г – верхней ветвью лобковой кости

#### ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЧЕРЕПА

а – кости черепа у мужчин несколько тоньше, чем у женщин

б – глазницы имеют относительно большую величину у мужчин, чем у женщин

в – у мужского черепа лучше выражены надбровные дуги

г – продольный и вертикальный размер у мужского черепа меньше, чем у женского черепа

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ БЕДРЕННОЙ КОСТИ

а – межвертельный гребень

б – медиальный надмыщелок

в – головка

г – подколенная поверхность

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОКСИМАЛЬНОМ КОНЦЕ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ

а – малоберцовая вырезка

б – латеральный мыщелок

в – межмыщелковое поле

г – межмыщелковое возвышение

-

**Тестовые задания. Тема 7. Общая анатомия и топография органов мочеполовой, иммунной, эндокринной и лимфатической систем.**

#### Примерные тестовые задания

##### КОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОТЧЕТЛИВО ПРОЩУПЫВАЮЩИЕСЯ НА СПИНЕ У ЧЕЛОВЕКА

а – поперечные отростки грудных позвонков

б – суставные отростки шейных позвонков

в – остистый отросток VII шейного позвонка

г – остистые отростки II-VI шейных позвонков

##### ВОЗДУХОНОСНЫЕ КОСТИ ЧЕРЕПА

а – височная кость

б – верхнечелюстная кость

в – нижняя челюсть

г – лобная кость

##### КОСТИ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)

а – плечевая кость

б – грудина

в – ключица

г – лопатка

##### МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ БОРОЗДЫ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ

а – на верхней стороне передней дуги атланта

б – впереди латеральной массы атланта

в – на верхней стороне задней дуги атланта

г – позади латеральной массы атланта

##### БОРОЗДА ЛУЧЕВОГО НЕРВА НА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

а – ниже дельтовидной бугристости

б – на латеральной поверхности

в – выше дельтовидной бугристости

г – на задней поверхности

##### БОРОЗДА ЛОКТЕВОГО НЕРВА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

а – впереди медиального надмыщелка

б – впереди латерального надмыщелка

в – позади медиального надмыщелка

г – позади латерального надмыщелка

##### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ

а – локтевая вырезка

б – головка

в – шейка

г – шиловидный отросток

#### ЧАСТИ ЛОБНОЙ КОСТИ

- а – теменная часть
- б – носовая часть
- в – глазничная часть
- г – лобная чешуя

#### НИЖНЯЯ АПЕРТУРА ТАЗА (ВЫХОД ИЗ МАЛОГО ТАЗА) ОГРАНИЧЕНА

- а – вершушкой крестца
- б – седалищным бугром
- в – нижней ветвью лобковой кости
- г – верхней ветвью лобковой кости

#### ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЧЕРЕПА

- а – кости черепа у мужчин несколько тоньше, чем у женщин
- б – глазницы имеют относительно большую величину у мужчин, чем у женщин
- в – у мужского черепа лучше выражены надбровные дуги
- г – продольный и вертикальный размер у мужского черепа меньше, чем у женского черепа

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ БЕДРЕННОЙ КОСТИ

- а – межвертельный гребень
- б – медиальный надмыщелок
- в – головка
- г – подколенная поверхность

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОКСИМАЛЬНОМ КОНЦЕ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ

- а – малоберцовая вырезка
- б – латеральный мыщелок
- в – межмыщелковое поле
- г – межмыщелковое возвышение

-

#### *Тестовые задания. Тема 8. Общая анатомия и топография органов сердечно-сосудистой системы.*

##### Примерные тестовые задания

#### КОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОТЧЕТЛИВО ПРОЩУПЫВАЮЩИЕСЯ НА СПИНЕ У ЧЕЛОВЕКА

- а – поперечные отростки грудных позвонков
- б – суставные отростки шейных позвонков
- в – остистый отросток VII шейного позвонка
- г – остистые отростки II-VI шейных позвонков

#### ВОЗДУХОНОСНЫЕ КОСТИ ЧЕРЕПА

- а – височная кость
- б – верхнечелюстная кость
- в – нижняя челюсть
- г – лобная кость

#### КОСТИ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)

- а – плечевая кость
- б – грудина
- в – ключица
- г – лопатка

#### МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ БОРОЗДЫ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ

- а – на верхней стороне передней дуги атланта
- б – впереди латеральной массы атланта
- в – на верхней стороне задней дуги атланта
- г – позади латеральной массы атланта

#### БОРОЗДА ЛУЧЕВОГО НЕРВА НА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

- а – ниже дельтовидной бугристости
- б – на латеральной поверхности
- в – выше дельтовидной бугристости
- г – на задней поверхности

#### БОРОЗДА ЛОКТЕВОГО НЕРВА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

- а – впереди медиального надмыщелка
- б – впереди латерального надмыщелка
- в – позади медиального надмыщелка

г – позади латерального надмыщелка

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ

а – локтевая вырезка

б – головка

в – шейка

г – шиловидный отросток

#### ЧАСТИ ЛОБНОЙ КОСТИ

а – теменная часть

б – носовая часть

в – глазничная часть

г – лобная чешуя

#### НИЖНЯЯ АПЕРТУРА ТАЗА (ВЫХОД ИЗ МАЛОГО ТАЗА) ОГРАНИЧЕНА

а – верхушкой крестца

б – седалищным бугром

в – нижней ветвью лобковой кости

г – верхней ветвью лобковой кости

#### ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЧЕРЕПА

а – кости черепа у мужчин несколько тоньше, чем у женщин

б – глазницы имеют относительно большую величину у мужчин, чем у женщин

в – у мужского черепа лучше выражены надбровные дуги

г – продольный и вертикальный размер у мужского черепа меньше, чем у женского черепа

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ БЕДРЕННОЙ КОСТИ

а – межвертельный гребень

б – медиальный надмыщелок

в – головка

г – подколенная поверхность

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОКСИМАЛЬНОМ КОНЦЕ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ

а – малоберцовая вырезка

б – латеральный мыщелок

в – межмыщелковое поле

г – межмыщелковое возвышение

-

#### *Тестовые задания. Тема 9. Общая анатомия и топография органов центральной нервной системы.*

##### Примерные тестовые задания

#### КОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОТЧЕТЛИВО ПРОЩУПЫВАЮЩИЕСЯ НА СПИНЕ У ЧЕЛОВЕКА

а – поперечные отростки грудных позвонков

б – суставные отростки шейных позвонков

в – остистый отросток VII шейного позвонка

г – остистые отростки II-VI шейных позвонков

#### ВОЗДУХОНОСНЫЕ КОСТИ ЧЕРЕПА

а – височная кость

б – верхнечелюстная кость

в – нижняя челюсть

г – лобная кость

#### КОСТИ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)

а – плечевая кость

б – грудина

в – ключица

г – лопатка

#### МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ БОРОЗДЫ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ

а – на верхней стороне передней дуги атланта

б – впереди латеральной массы атланта

в – на верхней стороне задней дуги атланта

г – позади латеральной массы атланта

#### БОРОЗДА ЛУЧЕВОГО НЕРВА НА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

а – ниже дельтовидной бугристости

б – на латеральной поверхности

в – выше дельтовидной бугристости

г – на задней поверхности

**БОРОЗДА ЛОКТЕВОГО НЕРВА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА**

а – впереди медиального надмыщелка

б – впереди латерального надмыщелка

в – позади медиального надмыщелка

г – позади латерального надмыщелка

**АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ**

а – локтевая вырезка

б – головка

в – шейка

г – шиловидный отросток

**ЧАСТИ ЛОБНОЙ КОСТИ**

а – теменная часть

б – носовая часть

в – глазничная часть

г – лобная чешуя

**НИЖНЯЯ АПЕРТУРА ТАЗА (ВЫХОД ИЗ МАЛОГО ТАЗА) ОГРАНИЧЕНА**

а – верхушкой крестца

б – седалищным бугром

в – нижней ветвью лобковой кости

г – верхней ветвью лобковой кости

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЧЕРЕПА**

а – кости черепа у мужчин несколько тоньше, чем у женщин

б – глазницы имеют относительно большую величину у мужчин, чем у женщин

в – у мужского черепа лучше выражены надбровные дуги

г – продольный и вертикальный размер у мужского черепа меньше, чем у женского черепа

**АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ БЕДРЕННОЙ КОСТИ**

а – межвертельный гребень

б – медиальный надмыщелок

в – головка

г – подколенная поверхность

**АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОКСИМАЛЬНОМ КОНЦЕ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ**

а – малоберцовая вырезка

б – латеральный мыщелок

в – межмыщелковое поле

г – межмыщелковое возвышение

-

**Тестовые задания. Тема 10. Общая анатомия и топография черепных и спинномозговых нервов**

**Примерные тестовые задания**

**КОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОТЧЕТЛИВО ПРОЩУПЫВАЮЩИЕСЯ НА СПИНЕ У ЧЕЛОВЕКА**

а – поперечные отростки грудных позвонков

б – суставные отростки шейных позвонков

в – остистый отросток VII шейного позвонка

г – остистые отростки II-VI шейных позвонков

**ВОЗДУХОНОСНЫЕ КОСТИ ЧЕРЕПА**

а – височная кость

б – верхнечелюстная кость

в – нижняя челюсть

г – лобная кость

**КОСТИ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)**

а – плечевая кость

б – грудина

в – ключица

г – лопатка

**МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ БОРОЗДЫ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ**

а – на верхней стороне передней дуги атланта

б – впереди латеральной массы атланта

в – на верхней стороне задней дуги атланта

г – позади латеральной массы атланта

#### БОРОЗДА ЛУЧЕВОГО НЕРВА НА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

а – ниже дельтовидной бугристости

б – на латеральной поверхности

в – выше дельтовидной бугристости

г – на задней поверхности

#### БОРОЗДА ЛОКТЕВОГО НЕРВА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

а – впереди медиального надмыщелка

б – впереди латерального надмыщелка

в – позади медиального надмыщелка

г – позади латерального надмыщелка

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ

а – локтевая вырезка

б – головка

в – шейка

г – шиловидный отросток

#### ЧАСТИ ЛОБНОЙ КОСТИ

а – теменная часть

б – носовая часть

в – глазничная часть

г – лобная чешуя

#### НИЖНЯЯ АПЕРТУРА ТАЗА (ВЫХОД ИЗ МАЛОГО ТАЗА) ОГРАНИЧЕНА

а – верхушкой крестца

б – седалищным бугром

в – нижней ветвью лобковой кости

г – верхней ветвью лобковой кости

#### ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЧЕРЕПА

а – кости черепа у мужчин несколько тоньше, чем у женщин

б – глазницы имеют относительно большую величину у мужчин, чем у женщин

в – у мужского черепа лучше выражены надбровные дуги

г – продольный и вертикальный размер у мужского черепа меньше, чем у женского черепа

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ БЕДРЕННОЙ КОСТИ

а – межвертельный гребень

б – медиальный надмыщелок

в – головка

г – подколенная поверхность

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОКСИМАЛЬНОМ КОНЦЕ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ

а – малоберцовая вырезка

б – латеральный мыщелок

в – межмыщелковое поле

г – межмыщелковое возвышение

-

#### **Тестовые задания. Тема 11. Общая анатомия и топография органов чувств**

##### **Примерные тестовые задания**

#### КОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОТЧЕТЛИВО ПРОЩУПЫВАЮЩИЕСЯ НА СПИНЕ У ЧЕЛОВЕКА

а – поперечные отростки грудных позвонков

б – суставные отростки шейных позвонков

в – остистый отросток VII шейного позвонка

г – остистые отростки II-VI шейных позвонков

#### ВОЗДУХОНОСНЫЕ КОСТИ ЧЕРЕПА

а – височная кость

б – верхнечелюстная кость

в – нижняя челюсть

г – лобная кость

#### КОСТИ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)

а – плечевая кость

б – грудина

в – ключица

г – лопатка

#### МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ БОРОЗДЫ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ

а – на верхней стороне передней дуги атланта

б – впереди латеральной массы атланта

в – на верхней стороне задней дуги атланта

г – позади латеральной массы атланта

#### БОРОЗДА ЛУЧЕВОГО НЕРВА НА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

а – ниже дельтовидной бугристости

б – на латеральной поверхности

в – выше дельтовидной бугристости

г – на задней поверхности

#### БОРОЗДА ЛОКТЕВОГО НЕРВА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

а – впереди медиального надмыщелка

б – впереди латерального надмыщелка

в – позади медиального надмыщелка

г – позади латерального надмыщелка

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ

а – локтевая вырезка

б – головка

в – шейка

г – шиловидный отросток

#### ЧАСТИ ЛОБНОЙ КОСТИ

а – теменная часть

б – носовая часть

в – глазничная часть

г – лобная чешуя

#### НИЖНЯЯ АПЕРТУРА ТАЗА (ВЫХОД ИЗ МАЛОГО ТАЗА) ОГРАНИЧЕНА

а – верхушкой крестца

б – седалищным бугром

в – нижней ветвью лобковой кости

г – верхней ветвью лобковой кости

#### ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЧЕРЕПА

а – кости черепа у мужчин несколько тоньше, чем у женщин

б – глазницы имеют относительно большую величину у мужчин, чем у женщин

в – у мужского черепа лучше выражены надбровные дуги

г – продольный и вертикальный размер у мужского черепа меньше, чем у женского черепа

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ БЕДРЕННОЙ КОСТИ

а – межвертельный гребень

б – медиальный надмыщелок

в – головка

г – подколенная поверхность

#### АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОКСИМАЛЬНОМ КОНЦЕ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ

а – малоберцовая вырезка

б – латеральный мыщелок

в – межмышцелковое поле

г – межмышцелковое возвышение

-

**Тестовые задания. Тема 12. Анатомия и топография органов чувств, анатомия и топография сосудов и нервов.**

#### Примерные тестовые задания

#### КОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОТЧЕТЛИВО ПРОЩУПЫВАЮЩИЕСЯ НА СПИНЕ У ЧЕЛОВЕКА

а – поперечные отростки грудных позвонков

б – суставные отростки шейных позвонков

в – остистый отросток VII шейного позвонка

г – остистые отростки II-VI шейных позвонков



## ВОЗДУХОНОСНЫЕ КОСТИ ЧЕРЕПА

- а – височная кость
- б – верхнечелюстная кость
- в – нижняя челюсть
- г – лобная кость

## КОСТИ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)

- а – плечевая кость
- б – грудина
- в – ключица
- г – лопатка

## МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ БОРОЗДЫ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ

- а – на верхней стороне передней дуги атланта
- б – впереди латеральной массы атланта
- в – на верхней стороне задней дуги атланта
- г – позади латеральной массы атланта

## БОРОЗДА ЛУЧЕВОГО НЕРВА НА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

- а – ниже дельтовидной бугристости
- б – на латеральной поверхности
- в – выше дельтовидной бугристости
- г – на задней поверхности

## БОРОЗДА ЛОКТЕВОГО НЕРВА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ РАСПОЛОЖЕНА

- а – впереди медиального надмыщелка
- б – впереди латерального надмыщелка
- в – позади медиального надмыщелка
- г – позади латерального надмыщелка

## АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ

- а – локтевая вырезка
- б – головка
- в – шейка
- г – шиловидный отросток

## ЧАСТИ ЛОБНОЙ КОСТИ

- а – теменная часть
- б – носовая часть
- в – глазничная часть
- г – лобная чешуя

## НИЖНЯЯ АПЕРТУРА ТАЗА (ВЫХОД ИЗ МАЛОГО ТАЗА) ОГРАНИЧЕНА

- а – верхушкой крестца
- б – седалищным бугром
- в – нижней ветвью лобковой кости
- г – верхней ветвью лобковой кости

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЧЕРЕПА

- а – кости черепа у мужчин несколько тоньше, чем у женщин
- б – глазницы имеют относительно большую величину у мужчин, чем у женщин
- в – у мужского черепа лучше выражены надбровные дуги
- г – продольный и вертикальный размер у мужского черепа меньше, чем у женского черепа

## АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ДИСТАЛЬНОМ КОНЦЕ БЕДРЕННОЙ КОСТИ

- а – межвертельный гребень
- б – медиальный надмыщелок
- в – головка
- г – подколенная поверхность

## АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОКСИМАЛЬНОМ КОНЦЕ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ

- а – малоберцовая вырезка
- б – латеральный мыщелок
- в – межмыщелковое поле
- г – межмыщелковое возвышение

-

### *1 семестр - зачет Задания 1 типа:*

1. Кость как орган: ее развитие, строение, рост. Классификация костей.
2. Способы и механизмы образования костей. Особенности строения костей в различные возрастные периоды.
3. Позвонки: их развитие, строение в различных отделах позвоночника, варианты и аномалии; соединения между позвонками. Атланто-затылочный сустав, движения в этом суставе.
4. Позвоночный столб в целом: анатомия, формирование его изгибов. Мышцы, производящие движение позвоночного столба.
5. Ребра и грудина: их строение, варианты и аномалии. Соединения ребер с позвонками и грудиной.
6. Грудная клетка в целом, ее индивидуальные, возрастные и типологические особенности. Движения ребер, мышцы, производящие эти движения, их кровоснабжение и иннервация.
7. Индивидуальные, возрастные и половые особенности черепа.
8. Варианты и аномалии костей черепа, их значение в анатомии и практической медицине.
9. Кости лицевого отдела черепа. Глазница: строение.
10. Височная кость: ее части.
11. Клиновидная кость: ее части.
12. Крыло-небная ямка: ее стенки.
13. Полость носа, строение ее стенок. Околоносовые пазухи, их значение.
14. Свод (крыша) мозгового отдела черепа: кости, его образующие.
15. Передняя черепная ямка: стенки и границы, отверстия.
16. Средняя черепная ямка: стенки и границы, отверстия.
17. Задняя черепная ямка: стенки и границы, отверстия.
18. Наружная поверхность основания черепа.
19. Анатомия и топография височной и подвисочной ямок.
20. Кости плечевого пояса и верхней конечности.
21. Кости тазового пояса и нижней конечности.
22. Анатомическая и биомеханическая классификация соединений костей. Непрерывные соединения костей.
23. Строение сустава. Классификация суставов по форме суставных поверхностей, количеству осей и по функции. Объем движений в суставах.
24. Соединения костей черепа, виды швов. Височно-нижнечелюстной сустав: строение, форма, движения, мышцы, действующие на этот сустав, их кровоснабжение и иннервация.
25. Соединения костей плечевого пояса. Мышцы, приводящие в движение лопатку и ключицу, их кровоснабжение и иннервация.
26. Плечевой сустав: строение, форма, биомеханика; мышцы, действующие на этот сустав, их кровоснабжение и иннервация.
27. Соединения костей предплечья и кисти, их анатомические и биомеханические особенности, по сравнению с соединениями костей голени и стопы.
28. Локтевой сустав, особенности его строения. Мышцы, действующие на локтевой сустав, их иннервация и кровоснабжение.
29. Суставы кисти: строение, форма, движения. Мышцы, действующие на суставы кисти, их кровоснабжение и иннервация.
30. Особенности анатомии суставов и мышц нижней конечности как органа опоры и передвижения.
31. Кости таза и их соединения. Таз в целом. Возрастные и половые его особенности. Размеры женского таза.
32. Тазобедренный сустав: строение, форма, движения; мышцы, производящие эти движения, их кровоснабжение и иннервация. Рентгеновское изображение тазобедренного сустава.
33. Коленный сустав: строение, форма, движения; мышцы, действующие на коленный сустав, их кровоснабжение и иннервация. Рентгеновское изображение коленного сустава.
34. Голеностопный сустав: строение, форма, движения; мышцы, действующие на этот сустав, их кровоснабжение и иннервация; рентгеновское изображение голеностопного сустава.
35. Кости голени и стопы: их соединения. Пассивные и активные “затяжки” сводов стопы, механизм их действия на стопу.
36. Общая анатомия мышц. Строение мышцы как органа. Классификация скелетных мышц по форме, строению, расположению и т.д. Анатомический и физиологический поперечники мышц.
37. Вспомогательные аппараты мышц: фасции, костно-фиброзные каналы, синовиальные влагалища и сумки, блоки, их анатомия и назначение.
38. Мышцы-синергисты и антагонисты. Работа мышц. Виды рычагов в биомеханике.
39. Мышцы и фасции спины, их топография, строение, функции, кровоснабжение и иннервация.
40. Мышцы и фасции груди, их топография, строение, функции, кровоснабжение и иннервация.
41. Анатомия мышц живота, их топография, функции, кровоснабжение и иннервация. Влагалище прямой мышцы живота. Белая линия живота.
42. Паховый канал, его стенки, глубокое и поверхностное кольца; содержимое канала. Слабые места передней брюшной стенки.

43. Диафрагма, ее части, топография, функция; кровоснабжение и иннервация. Слабые места у диафрагмы.
44. Мышцы шеи, их функция, кровоснабжение и иннервация. Топография мышц и фасций шеи.
45. Области шеи, их границы. Треугольники шеи, их практическое значение.
46. Мимические мышцы: анатомия, топография, функции, кровоснабжение и иннервация.
47. Жевательные мышцы: анатомия, топография, функции, кровоснабжение и иннервация. Фасции жевательных мышц.
48. Мышцы и фасции плечевого пояса: их строение, топография, функции, кровоснабжение и иннервация.
49. Мышцы и фасции плеча: их анатомия, топография, функции, кровоснабжение и иннервация.
50. Мышцы и фасции предплечья, их анатомия, топография, функции, кровоснабжение и иннервация.
51. Мышцы кисти, их функции, кровоснабжение и иннервация. Костно-фиброзные каналы и синовиальные влагалища кисти.
52. Подмышечная полость, ее стенки, отверстия, их назначение. Канал лучевого нерва.
53. Анатомия ягодичной области: топография мышц, их функции, кровоснабжение и иннервация.
54. Передние мышцы и фасции бедра: топография, функции, кровоснабжение и иннервация. Мышечная и сосудистая лакуны.
55. Бедренный канал, его стенки.
56. Медиальные и задние мышцы и фасции бедра: их топография, функции, кровоснабжение и иннервация. “Приводящий” канал.
57. Мышцы и фасции голени. Их топография, функции, кровоснабжение и иннервация.
58. Мышцы стопы: их топография, функции, кровоснабжение, иннервация.

**Задания 2 типа: Уметь перевести на латинский язык следующие анатомические образования:**

1. Позвонок шейный
2. Позвонок грудной
3. Позвонок поясничный
4. Позвоночное отверстие
5. Остистый отросток
6. Поперечный отросток
7. Зуб осевого позвонка
8. Крестец
9. Крестцовый канал
10. Ребро
11. Грудина
12. Ключица
13. Тело плечевой кости
14. Головка плечевой кости
15. Локтевая кость
16. Лучевая кость
17. Кисть
18. Тазовая кость
19. Крыло подвздошной кости
20. Головка бедренной кости
21. Тело бедренной кости
22. Большеберцовая кость
23. Малоберцовая кость
24. Стопа
25. Атланто-затылочный сустав
26. Грудино-ключичный сустав
27. Плечевой сустав
28. Локтевой сустав
29. Лучезапястный сустав
30. Тазобедренный сустав
31. Коленный сустав
32. Голеностопный сустав
33. Широчайшая мышца
34. Трапециевидная мышца
35. Мышца, выпрямляющая позвоночник
36. Грудино-ключично-сосцевидная мышца
37. Подкожная мышца шеи

38. Дельтовидная мышца
39. Двуглавая мышца плеча
40. Трехглавая мышца плеча
41. Круглый пронатор
42. Квадратный пронатор
43. Диафрагма
44. Межреберные мышцы
45. Прямая мышца живота
46. Наружная косая мышца
47. Внутренняя косая мышца
48. Поперечная косая мышца
49. Большая ягодичная мышца
50. Средняя ягодичная мышца
51. Малая ягодичная мышца
52. Четырехглавая мышца бедра
53. Прямая мышца бедра (четырехглавая мышца)
54. Портняжная мышца
55. Трехглавая мышца голени
56. Икроножная мышца
57. Камбаловидная мышца
58. Передняя большеберцовая мышца
59. Задняя большеберцовая мышца

**Задания 3 типа:**

1. Определяя химический состав кости с исследовательскими целями, выявили, что количественное соотношение составляющих ее элементов типично для живого взрослого организма.

- а) Каково процентное содержание органических и неорганических веществ в костях у живого человека?
- б) Как называются органические вещества мацерированной кости?

2. Демонстрируя на лекции малоберцовую кость, подвергшуюся специальной обработке (кислотой), лектор продемонстрировал ее гибкость.

- а) Какие вещества, входящие в состав кости, обеспечивают ее упругость и эластичность?
- б) При преобладании каких веществ (органических или неорганических) кость становится хрупкой и ломкой?

3. При травматическом повреждении головы (удар) среди прочих изменений определили нарушение целостности компактного вещества теменной кости, наличие острых отломков внутренней ее пластинки, которые могут повредить твердую оболочку головного мозга.

- а) Как называется эта пластинка?
- б) Как называется губчатое вещество, расположенное между двумя пластинками компактного вещества костей свода черепа?

4. На экзамене по анатомии у студента вызвал затруднение вопрос об источниках роста трубчатых костей в толщину и длину.

- а) За счет каких структур происходит утолщение костей и образование кости в местах ее перелома?
- б) За счет чего растет трубчатая кость в длину?

5. При рентгеноскопическом исследовании выявлены с двух сторон дополнительные ребра, соединенных 1-м поясничным позвонком.

- а) Как называются эти добавочные ребра?
- б) Возможно ли наличие добавочных ребер в других частях тела? Если да, то где и как эти ребра называются?

6. На практическом занятии студенты обратили внимание на наличие аномалий развития демонстрируемого скелета: сращение 1-го шейного позвонка с черепом, а также уменьшение числа крестцовых позвонков до четырех, сопровождающееся увеличением числа поясничных позвонков.

- а) Как называется сращение атланта с черепом?
- б) Дайте название указанной аномалии развития крестцовых позвонков.

7. При рентгеноскопическом исследовании у десятилетнего мальчика обнаружили отсутствие единой крестцовой кости (крестца) и наличие отделенных друг от друга светлыми промежутками (хрящами) крестцовых позвонков.

- а) О чем свидетельствует такая картина, почему у мальчика отсутствует единая крестцовая кость?
- б) Как называется такой вид соединений в крестцовом отделе позвоночного столба, как это имеется у мальчика?

8. Посетители анатомического музея удивляются многообразию форм грудины, демонстрируемых в музее, что связано в значительной степени с особенностями развития этой кости.

- а) Как объяснить большое разнообразие форм грудины с точки зрения ее развития?
- б) О каких особенностях строения и развития грудины свидетельствует раздвоенность мечевидного отростка, и даже наличие (иногда) врожденного отверстия в грудины?

9. При кровотечении в области головы в экстренной ситуации его удалось временно уменьшить, прижав сонную артерию к «сонному» бугорку.

- а) Где конкретно расположен этот бугорок?
- б) Какой особый признак имеют поперечные отростки шейных позвонков?

10. Травматическое повреждение головы затронуло область большого крыла клиновидной кости с нарушением целостности сосудов и нервов, проходящих через его отверстия.

- а) Перечислите отверстия, находящиеся в большом крыле клиновидной кости?
- б) Как эти отверстия расположены друг относительно друга?

### **2 семестр – экзамен Задания 1 типа:**

1. Общий план строения пищеварительной системы. Взаимоотношения желудка и кишки с брюшиной на разных этапах онтогенеза (дорсальная и вентральная брыжейки желудка и кишки).

2. Ротовая полость: губы, преддверие рта, твердое и мягкое небо. Их строение, функции, кровоснабжение и иннервация.

3. Зубы молочные и постоянные, их строение, сменяемость. Кровоснабжение и иннервация зубов.

4. Язык (мышцы языка, сосочки), строение, функции, его кровоснабжение, иннервация.

5. Подъязычная и поднижнечелюстная слюнные железы: топография, строение, выводные протоки, кровоснабжение и иннервация.

6. Околоушная слюнная железа: топография, строение, выводной проток, кровоснабжение и иннервация.

7. Глотка, ее топография, строение, кровоснабжение и иннервация. Лимфоидное кольцо глотки.

8. Пищевод: топография, строение, кровоснабжение и иннервация.

9. Желудок: анатомия, топография, кровоснабжение и иннервация.

10. Тонкая кишка, отделы, топография, отношение к брюшине, строение стенки, кровоснабжение, иннервация.

11. Двенадцатиперстная кишка: части, топография, отношение к брюшине, кровоснабжение, иннервация.

12. Брыжеечная часть тонкой кишки (тощая и подвздошная), строение стенок, кровоснабжение, иннервация.

13. Семенной канатик, его топография, составные части. Мужские наружные половые органы, их анатомия.

14. Яичники, их топография, строение, отношение к брюшине; кровоснабжение, иннервация. Возрастные особенности яичника.

15. Придатки яичника, их происхождение, топография, отношение к брюшине.

### **Задания 2 типа: Уметь перевести на латинский язык следующие анатомические образования:**

1. Язык
2. Зуб
3. Околоушная слюнная железа
4. Глотка
5. Пищевод
6. Желудок
7. Поджелудочная железа
8. Печень
9. Желчный пузырь
10. Двенадцатиперстная кишка
11. Тощая и подвздошная кишки
12. Слепая кишка
13. Ободочная кишка
14. Червеобразный отросток
15. Прямая кишка
16. Наружный нос
17. Полость носа
18. Гортань
19. Трахея
20. Бифуркация трахеи
21. Главные бронхи
22. Верхушка легкого
23. Основание легкого
24. Плевра
25. Почка
26. Надпочечник
27. Почечная лоханка
28. Мочеточник
29. Мочевой пузырь

30. Матка
31. Яичник
32. Влагалище
33. Яичко
34. Семенной канатик
35. Предстательная железа
36. Семенные пузырьки
37. Гипофиз
38. Сердце
39. Правое предсердие
40. Левое предсердие
41. Правый желудочек сердца
42. Левый желудочек сердца
43. Восходящая аорта
44. Дуга аорты
45. Грудная часть нисходящей аорты
46. Брюшная часть нисходящей аорты
47. Общая сонная артерия
48. Наружная сонная артерия
49. Внутренняя сонная артерия
50. Чревный ствол
51. Верхняя брыжеечная артерия
52. Нижняя брыжеечная артерия
53. Общая подвздошная артерия
54. Наружная подвздошная артерия
55. Внутренняя подвздошная артерия
56. Бедренная артерия
57. Подколенная артерия
58. Задняя большеберцовая артерия
59. Передняя большеберцовая артерия
60. Латеральная подошвенная артерия
61. Медиальная подошвенная артерия
62. Венечный синус сердца
63. Верхняя полая вена
64. Непарная вена
65. Полунепарная вена
66. Задние межреберные вены
67. Правая плечеголовная вена
68. Левая плечеголовная вена
69. Внутренняя яремная вена
70. Подключичная вена
71. Нижняя полая вена
72. Воротная вена
73. Бедренная вена
74. Большая подкожная вена ноги
75. Малая подкожная вена ноги

**Задания 3 типа:**

1. Выполняя оперативное вмешательство по поводу язвы верхней части двенадцатиперстной кишки, хирург обязан помнить о взаимоотношениях этого органа с брюшиной, а также симптоматику этой кишки.

- а) Укажите отношение двенадцатиперстной кишки к брюшине.
- б) Какие органы прилежат к верхней части двенадцатиперстной кишки сверху и сзади?

2. Известно, что форма двенадцатиперстной кишки у человека имеет значительную типовую и индивидуальную изменчивость.

- а) Какие основные формы этого органа Вам известны?
- б) Какая форма двенадцатиперстной кишки встречается наиболее часто?

3. При изучении биопсии стенки тонкой кишки (прижизненное взятие кусочка ткани) патологоанатому для сравнения необходимо вспомнить особенности конструкции кишечной ворсинки у здорового человека.

- а) Назовите, в какой части ворсинки у здорового человека располагается млечный синус.
- б) Как (с каких сторон) по отношению к млечному синусу располагаются кровеносные капилляры?
4. При диагностическом исследовании было необходимо осмотреть устье общего желчного протока.
  - а) В какой отдел двенадцатиперстной кишки с этой целью должен ввести оптический прибор врач-специалист?
  - б) Как называется складка слизистой оболочки кишки, на которой располагается большой сосочек двенадцатиперстной кишки?
5. При вскрытии трупа умершего человека судебно-медицинский эксперт отметил необычную форму толстой кишки, увеличение длины и ширины всех ее отделов, наличие брыжейки и брюшинного покрова по всему протяжению кишки.
  - а) Как называется этот редкий вариант толстой кишки?
  - б) Какова обычно средняя длина толстой кишки у человека при типичной ее форме?
6. Для успешного проведения аппендэктомии (удалении аппендикса) крайне важно знать проекцию основания червеобразного отростка на переднюю брюшную стенку и возможное направление этого отростка.
  - а) Укажите, как определить проекцию на кожные покровы тела человека основание червеобразного отростка.
  - б) Какие основные направления имеет червеобразный отросток в брюшной полости?
7. При выполнении ректоскопии (осмотр слизистой оболочки прямой кишки) врач-проктолог обязан помнить о наличии двух изгибов, образуемых прямой кишкой в сагиттальной плоскости.
  - а) Как называются эти изгибы и где они располагаются?
  - б) В какой части прямой кишки находится ее ампула?
8. Больному показана операция на брюшной части мочеоточника.
  - а) С какой стороны можно проводить операционный разрез, чтобы проникнуть в брюшную полость без повреждения брюшины?
  - б) Как называется и чем ограничено спереди и сзади клетчаточное пространство, где расположен мочеоточник?
9. Во время операции по поводу гнойного процесса в сальниковой сумке необходимо провести осмотр мест возможных затеков гноя и, в первую очередь, нижнего сальникового углубления.
  - а) Чем ограничено это углубление?
  - б) Какие углубления сальниковой сумки Вам известны?
10. При выполнении операции в области печеночной сумки (по поводу поддиафрагмального абсцесса) необходимо осмотреть ее стенки. Чем образованы стенки сальниковой сумки.
  - а) Слева?
  - б) Сверху?
11. При проникающем ножевом ранении оказалась поврежденной правая часть малого сальника.
  - а) Какая связка образует правый край малого сальника?
  - б) Какие три важнейших анатомических образования располагаются в этой связке и могут оказаться поврежденными?
12. Обследуя больного, врач обнаружил забрюшинную грыжу, ворота которой располагаются в области перехода левого листка брыжейки сигмовидной кишки в париетальную брюшину задней стенки брюшной полости.
  - а) Как называется ямка в брыжейке сигмовидной кишки, ставшая входными воротами для этой грыжи?
  - б) Какие ямки (углубления) в брюшине задней стенки живота Вы знаете?
13. В случаях разрыва маточной трубы при трубной беременности кровь скапливается в пространстве между маткой и прямой кишкой.
  - а) Как называется это углубление брюшинной полости?
  - б) Какие складки ограничивают это углубление по бокам?
14. При гнойных процессах в области левого брыжеечного синуса возможны затеки гноя в нижний этаж брюшинной полости.
  - а) Какие анатомические основы имеются для образования такого затека гноя?
  - б) Перечислите органы, расположенные забрюшинно в пределах левого брыжеечного синуса.

**3 семестр – экзамен Задания 1 типа:**

1. Нервная система и ее значение в организме. Классификация нервной системы, взаимосвязь ее отделов.
2. Происхождение нервной системы. Принципы ее развития и формирования в онтогенезе.
3. Понятие о нейроне (нейроците). Нервные волокна, корешки и пучки; межпозвоночные узлы, их классификация и строение.
4. Спинной мозг: его развитие, положение в позвоночном канале, внутреннее строение, кровоснабжение спинного мозга.
5. Ядра серого вещества спинного мозга, их назначение. Расположение проводящих путей в белом веществе спинного мозга.
6. Развитие головного мозга - мозговые пузыри и их производные. Формирование желудочков головного мозга.
7. Взаимоотношения серого и белого вещества в полушариях большого мозга. Топография базальных ядер, расположение и функциональное значение нервных пучков во внутренней капсуле.

**Задания 2 типа: Уметь перевести на латинский язык следующие анатомические образования:**

1. Шейный отдел спинного мозга
2. Грудной отдел спинного мозга
3. Поясничный отдел спинного мозга
4. Центральные канал спинного мозга
5. Продолговатый мозг
6. Мост
7. Мозжечок
8. “Древо жизни” (на разрезе мозжечка)
9. Средний мозг
10. Промежуточный мозг
11. Большие полушария
12. Мозолистое тело
13. Таламус
14. Черепные нервы
15. Шейное сплетение
16. Плечевое сплетение
17. Лучевой нерв
18. Срединный нерв
19. Локтевой нерв
20. Межреберные нервы
21. Бедренный нерв
22. Седалищный нерв
23. Запирательный нерв
24. Подкожный нерв
25. Большеберцовый нерв
26. Общий малоберцовый нерв
27. Симпатический ствол

### **Задание 3 типа:**

1. Невропатолог проверил у пациента сухожильный (коленный) рефлекс путем постукивания молоточком по связке надколенника.
  - а) Опишите строение простой рефлекторной дуги.
  - б) Какие структуры центральной нервной системы участвуют в образовании сложных рефлекторных дуг?
2. После контузии (ушиба мозга) у больного нарушилась продукция цереброспинальной жидкости.
  - а) Где образуется спинномозговая жидкость?
  - б) Объясните пути оттока спинномозговой жидкости из мозга в венозное русло.
3. С диагностической целью больному необходима пункция подпаутинного пространства головного мозга.
  - а) Как называется наиболее крупная цистерна подпаутинного (подоболочечного) пространства?
  - б) Какие еще цистерны в подпаутинном пространстве Вы знаете?
4. Кровоизлияние в мозг в задних отделах средней и нижней лобных извилин привело к двигательной афазии (утрате способности произносить слова), аграфии (расстройству письма).
  - а) Какие корковые центры в полушарии большого мозга оказались поврежденными при этом кровоизлиянии?
  - б) Где находится центр целенаправленных сложных комбинированных движений?
5. При изучении анатомии конечного мозга студенты рассматривают поверхности полушарий большого мозга.
  - а) Какая извилина на медиальной поверхности полушария большого мозга имеет отношение сразу к нескольким долям конечного мозга?
  - б) Из каких частей эта извилина состоит?
6. Благодаря мозолистому телу объединяются (координируются) функции обеих половин конечного мозга.
  - а) Из каких частей состоит мозолистое тело?
  - б) Какие спайки мозга Вы еще знаете?
7. Микроосмические животные (обоняние имеется, но слабо развито), к числу которых принадлежит и человек, имеют более или менее редуцированный обонятельный аппарат.
  - а) Назовите проводящие пути и корковый центр обоняния.
  - б) Какие образования относятся к лимбической системе мозга?
8. Компьютерная томография головного мозга установила опухолевидное образование в области его основания. Одним из клинических симптомов является выпадение (повреждение) латеральных полей зрения обоих глазных яблок.
  - а) Какие структуры мозга оказались поврежденными при этой патологии?
  - б) Назовите подкорковые и корковые центры зрения.





## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Физиология**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Физиология» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриата по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886. Дисциплина «Физиология» ориентирована на получение обучающимися знаний о жизнедеятельности целостного организма и его отдельных частей, об основных закономерностях функционирования и механизмах их регуляции при взаимодействии между собой и с факторами внешней среды. Данный курс является теоретической и практической базой для получения знаний и навыков по другим дисциплинам программы подготовки тренеров по виду спорта, преподавателей.

## Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины — сформировать у студентов системные знания о жизнедеятельности целостного организма и его отдельных частей, об основных закономерностях функционирования и механизмах их регуляции при взаимодействии между собой и факторами внешней среды, о физиологических основах клинико-физиологических методов исследования, применяемых в функциональной диагностике и при изучении интегративной деятельности человека.

## Задачи изучения дисциплины:

формирование у студентов навыков анализа функций целостного организма с позиции физиологии, аналитической методологии и основ холистической медицины;

формирование у студентов системного подхода в понимании физиологических механизмов, лежащих в основе взаимодействия с факторами внешней среды и реализации адаптивных процессов организма для осуществления нормальных функционирования организма человека с позиции концепции функциональных систем;

изучение студентами методов и принципов исследования оценки состояния регуляторных процессов и гомеостатических параметров организма в эксперименте, с учетом их применимости в тренерской практике;

изучение студентами закономерностей функционирования различных систем организма человека и особенностей межсистемных взаимодействий в условиях выполнения целенаправленной деятельности;

обучение студентов методам оценки функционального состояния человека, состояния регуляторных механизмов и гомеостатических параметров при разных видах целенаправленной деятельности;

изучение студентами роли архитектоники целенаправленного поведения в достижении результата и целенаправленного управления резервными возможностями организма;

ознакомление студентов с основными принципами моделирования физиологических процессов и существующими компьютерными моделями (включая принцип обратной связи) для изучения и целенаправленного управления всеми функциями организма;

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                                                                                                                    | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      | Формы образовательной деятельности |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                     | Должен знать                                                                                                   | Должен уметь                                                                                                                      | Имеет практический опыт                                                                                                                                                              |                                    |
| Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1           | ОПК-1.1. Демонстрирует понимание сути проведения тренировочных занятий, с учетом теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | ОПК-1.1.1.3. анатомию, гистологию, эмбриологию, топографическую анатомию, физиологию органов и систем человека | ОПК-1.1.2.3. оценить основные морфофункциональные данные, физиологические состояния и адаптационные процессы в организме человека | ОПК-1.1.3.3. оценки основных морфофункциональных данных, физиологических состояний и компенсаторно-приспособительных реакций в организме человека при решении профессиональных задач | Кейсы/ Ситуационный практикум      |

# 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1         |        |                                                                           |                 |          |            |             |                         |
|-------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|------------|-------------|-------------------------|
| Темы/Конт. работа | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/ |

|                                                                                 |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             | Балл;<br>Форма ПА/<br>Балл                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|-------------------------------------------------------|
| Тема 1. Введение в предмет. Основные понятия физиологии.                        | 8        | 6                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 20          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 20;                |
| Тема 2. Физиология возбудимых тканей.                                           | 6        | 6                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 20          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 20;                |
| Тема 3. Физиология центральной нервной системы                                  | 8        | 10                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 24          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 20;                |
| Тема 4. Физиология эндокринной системы                                          | 8        | 10                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 20          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 20;                |
| Тема 5. Физиология крови                                                        | 8        | 6                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 20          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 10;                |
| Всего в семестре, час                                                           | 38 из 38 | 38                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 104 из 104  | 100<br>(ТКУ+ПА)                                       |
|                                                                                 |          | 38 из 38                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |
| Итоговый контроль                                                               | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |
| Семестр 2                                                                       |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |
| Темы/Конт. работа                                                               | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/<br>Балл;<br>Форма ПА/<br>Балл |
|                                                                                 |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                       |
| Тема 6 Физиология кровообращения                                                | 6        | 6                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 16          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 20;                |
| Тема 7. Физиология дыхания                                                      | 6        | 6                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 16          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 20;                |
| Тема 8. Физиология выделения                                                    | 6        | 6                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 18          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 20;                |
| Тема 9. Физиология терморегуляции                                               | 6        | 6                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 18          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 20;                |
| Тема 10. Физиология пищеварения. Метаболические основы физиологических функций. | 6        | 6                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 16          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 10;                |
| Всего в семестре, час                                                           | 30 из 30 | 30                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 84 из 84    | 100<br>(ТКУ+ПА)                                       |
|                                                                                 |          | 30 из 30                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |
| Итоговый контроль                                                               | Экзамен  |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |
| Итоговый экзамен (в академических часах)                                        | 36       |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                  |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |
| 360 из 360                                                                      |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                       |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Тема 1. Введение в предмет. Основные понятия физиологии.

Введение в физиологию. Понятие функциональной системы.

#### Формы контроля:

Кейсы/Ситуационный практикум

#### Вопросы для самостоятельного изучения:

Введение в физиологию

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка отчету по ситуационному практикуму

#### *Ссылки:*

1. Ноздрачев А. Д. Нормальная физиология: учебник / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 1088 с. - режим доступа <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459744.html>

### **Тема 2. Физиология возбудимых тканей.**

Понятие о возбудимости и возбуждении. Свойства местного и распространяющегося возбуждения. Мембранный потенциал покоя: условия и ионные механизмы формирования; значение для жизнедеятельности клеток. Методика электростимуляции нервов и скелетных мышц; определение порога возбуждения. Потенциал действия: фазы, ионные механизмы формирования, свойства. Изменения возбудимости в процессе развития потенциала действия. Относительная и абсолютная рефрактерность. Физиологические особенности поперечно-полосатых мышц. Механизм мышечного сокращения. Виды мышечных сокращений. Электро-механическое сопряжение при одиночном сокращении. Особенности гладких мышц. Механизмы распространения возбуждения по нервному волокну. Особенности проведения возбуждения по миелиновым и безмиелиновым нервным волокнам. Виды нервных волокон. Опыт Гассера-Эрлангера. Синапс, виды и свойства. Передача возбуждения в синапсе. Виды и режимы сокращения скелетных мышц. Электромиография скелетных мышц; принцип метода, значение.

#### *Формы контроля:*

Кейсы/Ситуационный практикум

#### *Вопросы для самостоятельного изучения:*

Физиология нервов и нервно-мышечного синапса

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка отчету по ситуационному практикуму

#### *Ссылки:*

1. Ноздрачев А. Д. Нормальная физиология: учебник / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 1088 с. - режим доступа <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459744.html>

### **Тема 3. Физиология центральной нервной системы**

Функции центральной нервной системы (ЦНС). Интегративная функция ЦНС. Ревлаторный принцип действия, рефлекс - определение понятия, физиологическое значение. Основные звенья рефлекторной дуги и их функции. Рефлекс Тюрка. Основные виды и особенности проведения возбуждения в ЦНС, мультипликация, конвергенция, иррадиация. Нейрон, структурно-функциональная единица ЦНС, понятие интегративной деятельности нейрона. Торможение в ЦНС, физиологическое значение. Виды торможения в ЦНС, классификация, механизмы. И.М. Сеченов «Рефлексы головного мозга» и ее значение для развития физиологии ЦНС. Вегетативная нервная система, ее функциональная организация, роль в регуляции физиологических функций. Адапционно-трофическая функция симпатического отдела ВНС, значение опыта Орбели-Гинецинского. Понятие симпатико-адреналовой системы. Структурно-функциональные особенности симпатического, парасимпатического и метасимпатического отделов. Медиаторы, рецепторы, характеристика пре- и постганглионарных волокон. Вегетативные рефлексы, зоны Захарьина-Геда, их клиническое значение.

#### *Формы контроля:*

Кейсы/Ситуационный практикум

#### *Вопросы для самостоятельного изучения:*

Общая физиология ЦНС. Автономная нервная система

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка отчету по ситуационному практикуму

#### *Ссылки:*

1. Ноздрачев А. Д. Нормальная физиология: учебник / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 1088 с. - режим доступа <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459744.html>

### **Тема 4. Физиология эндокринной системы**

Гуморальная регуляция функций организма. Факторы гуморальной регуляции. Основные железы внутренней секреции. Гормоны, их классификация, функции и механизмы действия. Общие принципы гуморальной регуляции. Гормоны гипоталамуса: физиологическая роль, регуляция секреции. Гипоталамо-гипофизарная система. Гормоны гипофиза:

физиологическая роль, регуляция секреции. Глюкокортикоиды: физиологическая роль, регуляция секреции. Минералкортикоиды: физиологическая роль, регуляция секреции. Ренин-ангиотензин-альдостероновая система и её роль в регуляции физиологических функций. Гормоны мозгового вещества надпочечников: физиологическая роль, регуляция секреции. Йодсодержащие гормоны щитовидной железы: физиологическая роль, регуляция секреции. Гормональная регуляция концентрации кальция в крови. Гормоны поджелудочной железы: физиологическая роль, регуляция секреции. Гормональная регуляция концентрации глюкозы в крови.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Физиология аденогипофиза

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка отчета по ситуационному практикуму

**Ссылки:**

1. Ноздрачев А. Д. Нормальная физиология: учебник / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 1088 с. - режим доступа <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459744.html>

**Тема 5. Физиология крови**

Жидкие среды организма. Интерстициальная жидкость, лимфа, цереброспинальная, синовиальная и жидкие среды глаз. Их состав и функции. Кровь, как внутренняя среда организма, основные параметры и функции. Плазма крови, состав, функции белков плазмы. Физиологическое значение онкотического давления для транскапиллярного обмена. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, количество, функции. Эритроциты, особенности, виды, регуляция эритропоэза. Виды гемолиза эритроцитов. Гемоглобин, виды, химические соединения, функции. Лейкоциты, их виды и основные функции, величина содержания в крови. Лейкоцитарная формула. Факторы, влияющие на образование форменных элементов крови. Физическая нагрузка и влияние на эритропоэз. Клинически важные показатели крови: СОЭ, гематокрит, цветовой показатель, содержание гемоглобина, количество форменных элементов, норма и значение. Защитные функции крови: свертывающая противосвертывающая, фибринолитическая и регенераторная. Физиологические основы процесса свертывания. Основные этапы гемостаза. Основные факторы свертывающей и противосвертывающей систем. Сосудисто-тромбоцитарный гемостаз и его фазы. Коагуляционный гемостаз и его фазы. Система фибринолиза, значение и факторы. Группы крови. Резус-фактор. Физиологические основы переливания крови и кровезаменителей. Принцип метода определения группы крови по системе АВО. Принцип метода определения резус-фактора крови. Функциональная система, поддерживающая оптимальное для метаболизма количество форменных элементов крови. Функциональная система, поддерживающая оптимальный для метаболизма объем циркулирующей крови.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Группы крови. Переливание крови

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка отчета по ситуационному практикуму

**Ссылки:**

1. Ноздрачев А. Д. Нормальная физиология: учебник / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 1088 с. - режим доступа <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459744.html>

**Тема 6 Физиология кровообращения**

Функции системы кровообращения. Строение сердца, клапанный аппарат, виды кардиомиоцитов. Свойства и особенности сердечной мышцы, возбудимость, сократимость, проводимость и автоматия. Автоматия сердца. Особенности узлов автоматии и клеток пейсмекеров. Понятие экстрасистолы, определение и виды. Опыт с лигатурами Станиуса. Фазы сердечного цикла, динамика изменения давления в разных отделах сердца. Регуляция работы сердца: гемодинамическая, нервная и гуморальная. Роль рефлекторных влияний на работу сердца. Методы исследования работы сердца. ЭКГ. ФКГ. Функции сосудов. Объемная и линейная скорость кровотока в различных участках сосудистой системы. Величина давления крови в различных отделах сосудистой системы. Факторы, влияющие на движения крови по сосудам. Принцип метода электрокардиографии. Основные компоненты нормальной электрокардиограммы (ЭКГ) и их происхождение. Методика регистрации ЭКГ. Отведения ЭКГ. Сердечный цикл. Изменения давления в полостях сердца. Регуляция сосудистого тонуса. Особенности микроциркуляции и механизм транскапиллярного обмена. Особенности регионарного кровоснабжения. Методы измерения артериального давления. Функциональная система, поддерживающая оптимальное для метаболизма артериальное давление крови.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Проводящая система сердца

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка отчету по ситуационному практикуму

**Ссылки:**

1. Ноздрачев А. Д. Нормальная физиология: учебник / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 1088 с. - режим доступа <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459744.html>

**Тема 7. Физиология дыхания**

Значение процесса дыхания для организма. Респираторные и нереспираторные функции легких. Этапы дыхания. Биомеханика вдоха и выдоха. Роль отрицательного давления в плевральной полости в процессе дыхания. Легочные объёмы и способы их определения. Понятие анатомического и функционального мёртвого пространства. Механизм газообмена между альвеолярным воздухом и кровью. Транспорт кислорода кровью. Кривая диссоциации оксигемоглобина. Регуляция внешнего дыхания; структура и функции дыхательного центра. Участие различных отделов нервной системы в регуляции дыхания. Роль центральных и периферических рецепторов в регуляции дыхания. Нейрогуморальная регуляция дыхания. Рефлекторное апноэ и гиперпноэ. Дыхание в условиях повышенного и пониженного атмосферного давления. Механизм адаптации к условиям высокогорья. Методы исследования внешнего дыхания.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Регуляция дыхания.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка отчету по ситуационному практикуму

**Ссылки:**

1. Ноздрачев А. Д. Нормальная физиология: учебник / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 1088 с. - режим доступа <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459744.html>

**Тема 8. Физиология выделения**

Участие почек в функциональных системах человека. Выделительная функция почек. Невыделительные функции почек. Строение нефрона. Этапы мочеобразования. Клубочковая фильтрация и факторы, определяющие её величину. Механизмы реабсорбции и секреции веществ в нефроне. Механизм осмотического концентрирования мочи. Поворотный-противоточный аппарат почки. Регуляция мочеобразования. Функциональная система, поддерживающая оптимальное для метаболизма осмотическое давление крови.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Юкстагломерулярный аппарат почек

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка отчету по ситуационному практикуму

**Ссылки:**

1. Ноздрачев А. Д. Нормальная физиология: учебник / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 1088 с. - режим доступа <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459744.html>

**Тема 9. Физиология терморегуляции**

Понятие изотермии, гомойотермных и пойкилотермных организмов. Терморегуляция, понятие и значение. Процессы теплопродукции и теплоотдачи. Роль химических и физических процессов в терморегуляции. Постоянство температуры внутренней среды организма, как необходимое условие нормального протекания метаболических процессов. Температурная карта тела человека. Терморепоненты, свойства и характеристика. Методы измерения температуры. Состояние гипо- и гипертермии. Функциональная система, обеспечивающая оптимальный для метаболизма уровень температуры крови.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Основные центры терморегуляции

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка отчету по ситуационному практикуму

**Ссылки:**

1. Ноздрачев А. Д. Нормальная физиология: учебник / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 1088 с. - режим доступа <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459744.html>

**Тема 10. Физиология пищеварения. Метаболические основы физиологических функций.**

Пищеварительные и непищеварительные функции ЖКТ. Этапы пищеварения : моторика, секреция и всасывание , значение и общие принципы регуляции. Пищеварение в ротовой полости, моторика, секреция и всасывание. Фазы глотания. Роль центра глотания. Пищеварение в желудке. Желудочный сок, его состав и роль в пищеварении. Регуляция секреции желудочного сока. Моторная функция желудка и её регуляция. Панкреатический сок: состав, роль в пищеварении. Регуляция секреции панкреатического сока. Желчь, её состав, роль в пищеварении. Регуляция желчевыделения. Пищеварение в тонкой кишке. Пищеварение в толстой кишке. Механизм формирования голода и насыщения. Явление анорексии и булимии. Обмен веществ и энергии. Катаболизм и анаболизм. Обмен белков, жиров, углеводов. Минеральный обмен. Обмен витаминов. Энергообмен. Определение энергозатрат организма. Понятие основного и рабочего обмена и факторы, влияющие на величину. Методы оценки. Принципы составления пищевого рациона. Функциональная система, поддерживающая оптимальный для метаболизма уровень питательных веществ в крови.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Энергетический обмен

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тесту, подготовка отчету по ситуационному практикуму

**Ссылки:**

1. Ноздрачев А. Д. Нормальная физиология: учебник / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 1088 с. - режим доступа <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459744.html>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

- Кузина, С. И. Нормальная физиология : учебное пособие / С. И. Кузина. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — ISBN 978-5-9758-1805-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80993.html>

**Дополнительная литература**

Беляков, В. И. Практикум по нормальной физиологии : учебное пособие / В. И. Беляков, Д. С. Громова. — Самара : РЕАВИЗ, 2011. — 93 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/10146.html>

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Всемирная организация здравоохранения <http://who.int/ru/>
2. Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России <http://www.femb.ru/>
4. Medline (PubMed, USA), англоязычная текстовая база данных медицинских и биологических публикаций <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
5. Free Medical Journals <http://freemedicaljournals.com>
6. Free Medical Books <http://www.freebooks4doctors.com/>
7. Internet Scientific Publication <http://www.ispub.com>
8. Электронная база «Российские научные медицинские журналы» <https://rnmj.ru/>
9. Med-Edu.ru медицинский видеопортал <http://www.med-edu.ru/>
10. DoctorSPB.ru информационно-справочный портал о медицине <http://doctorspb.ru/>



11. 11 Univadis.ru международный медицинский портал <http://www.univadis.ru/>
12. 12 МЕДВЕСТИК. Портал российского врача: библиотека, база знаний <https://medvestnik.ru/13>
13. 13 Русский медицинский сервер <http://www.rusmedserv.com/>
14. 14 Всемирная организация здравоохранения <http://who.int/ru/>
15. 15 Научная электронная библиотека eLibrary.ru библиотека <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физиология» проводится в форме зачета и экзамена.

#### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета. Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины. Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Зачет. Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов «Зачтено» – 90-100 – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. – 70 -89 – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. – 50 - 69 – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично. «Не зачтено» – менее 50 – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены. Экзамен. Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 1. Введение в предмет. Основные понятия физиологии.***

#### **Примерные задачи по ситуационному практикуму**

##### ***Ситуационная задача № 1***

В эксперименте показано, что координированная моторика желудочно-кишечного тракта (перистальтика, ритмическая сегментация и т.д.) сохраняется даже после перерезки иннервирующих его симпатических и парасимпатических нервов.

Вопросы (задание):

- 1) Какие механизмы обеспечивают сохранение координированной моторики желудочно-кишечного тракта в этом случае?
- 2) Какое влияние на моторную функцию желудочно-кишечного тракта в организме оказывают симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы?

##### ***Ситуационная задача № 2***

Человек в течение 10 мин. находится в паровой бане, и с него обильно стекает пот. Температура воздуха составляет 45° С, влажность равна 100 %.

Вопросы (задание):

- 1) Каков верхний предел внутренней температуры тела человека?
- 2) Осуществляется ли теплоотдача в данных условиях?
- 3) Опишите механизм потоотделения, состав пота, его роль в теплоотдаче, а также влияния атропина на работу потовых желез.

##### ***Ситуационная задача № 3***

После отборочного тура к международному конкурсу балльных танцев были допущены стажеры и танцевальные пары, имевшие опыт выступления на престижных конкурсах. Перед выступлением в обеих группах возрос уровень адреналина, у некоторых из стажеров в 10 раз.

Вопросы (задание):

- 1) Какое физиологическое и метаболическое действие оказывает адреналин на органы-мишени?
- 2) Как изменяется уровень глюкозы в крови при повышении концентрации адреналина в крови?
- 3) Какой процесс протекает в печени при действии адреналина?
- 4) Как происходит обеспечение энергией сердечной мышцы при сильном эмоциональном стрессе?

##### ***Ситуационная задача № 4***

У собаки выработали пищевой условный рефлекс на световой раздражитель в камере с двусторонним подкреплением. С одной стороны в камеру подавалась вода, а с другой стороны подавалась пища.

Вопросы (задание):

- 1) В какую сторону и в зависимости от чего побежит собака при включении условного раздражителя?
- 2) Как называется состояние мозга, которое формирует соответствующее поведение?
- 3) Как изменится поведение экспериментальной собаки при появлении рядом другой собаки?

##### ***Ситуационная задача № 5***

У болельщика футбольной команды, выигравшей кубок России, сразу после матча отмечено повышение артериального давления до 150/100 мм рт. ст. и ЧСС до 96 уд./мин. У болельщика проигравшей команды отмечены аналогичные сдвиги показателей кровообращения. Оба относительно здоровы, возраст 25 лет.

Вопросы (задание):

- 1) С чем связаны изменения кровообращения у первого и второго болельщиков? Каковы физиологические механизмы гипертонии в обоих случаях?
- 2) У кого из них повышенные значения АД и ЧСС будут дольше сохраняться?

3) Как можно снизить значения указанных показателей без использования лекарственных средств?

**Примерные тестовые задания:**

1. Гомеостаз – это:

- 1) разрушение эритроцитов;
- 2) соотношение плазмы крови и форменных элементов;
- 3) образование тромба;
- 4) постоянство показателей внутренней среды.

2. К функциям крови не относится:

- 1) трофическая;
- 2) защитная;
- 3) синтез гормонов;
- 4) дыхательная.

3. Количество крови в организме:

- 1) 6 – 8 % от веса тела;
- 2) 1 – 2 % от веса тела;
- 3) 8 – 10 литров;
- 4) 1 – 2 литра.

4. Основными органами депо крови являются:

- 1) кости, связки;
- 2) печень, кожа, селезенка;
- 3) сердце, лимфатическая система;
- 4) центральная нервная система.

5. В состав гистогематического барьера входит:

- 1) только ядро клетки;
- 2) только митохондрии клетки;
- 3) мембрана митохондрий и включений;
- 4) мембрана клетки и сосудистая стенка.

6. Пассивный транспорт – это транспорт веществ:

- 1) против градиента;
- 2) по градиенту, без затрат энергии АТФ;
- 3) с затратой энергии АТФ;
- 4) против градиента, без затрат энергии.

7. Возбудимость – это способность:

- 1) высокодифференцированной ткани проводить возбуждение;
- 2) ткани к ритмическому самовозбуждению;
- 3) высокодифференцированной ткани давать специфический ответ на раздражитель;
- 4) мышечной ткани изменять длину при возбуждении.

8. Клетка не функционирует, если липиды будут находиться в состоянии:

- 1) желеобразном;
- 2) жидкокристаллическом;
- 3) консистенции оливкового масла;
- 4) твердой пленки.

9. Крупномолекулярные твердые вещества проникают через биомембрану путем:

- 1) осмоса;
- 2) фильтрации;
- 3) фагоцитоза;

4) пиноцитоза.

10. К свойствам живой системы относится:

- 1) лабильность;
- 2) электрогенез;
- 3) раздражимость;
- 4) ионная асимметрия.

11. Вязкость крови зависит от:

- 1) количества белков и клеток крови;
- 2) кислотно-основного состояния;
- 3) объема крови;
- 4) осмотичности плазмы.

12. Гемолиз происходит в растворе:

- 1) гипертоническом;
- 2) гипотоническом;
- 3) изоионическом;
- 4) физиологическом.

13. Онкотическое давление крови определяет обмен воды между:

- 1) плазмой крови и тканевой жидкостью;
- 2) плазмой крови и эритроцитами;
- 3) кислотами и основаниями плазмы;
- 4) эритроцитами и лейкоцитами.

14. К белкам плазмы крови не относятся:

- 1) альбумины;
- 2) глобулины;
- 3) фибриноген;
- 4) гемоглобин.

15. Активная реакция крови (рН) в норме равна:

- 1) 8,0;
- 2) 7,34;
- 3) 1,02;
- 4) 5,0.

16. Изоионический раствор содержит вещества, соответственно их количеству в крови:

- 1) минеральные соли;
- 2) эритроциты;
- 3) лейкоциты;
- 4) белки.

17. Как называется снижение количества эритроцитов?

- 1) эритроцитоз;
- 2) эритропения;
- 3) эритрон;
- 4) эритропозтин.

18. Основная функция Т-киллеров – это:

- 1) фагоцитоз;
- 2) образование антител;
- 3) уничтожение чужеродных клеток и антигенов;
- 4) участие в регенерации тканей.

19. Процентное содержание эозинофилов ко всем лейкоцитам в крови составляет:

- 1) 10 – 12;
- 2) 25 – 30;
- 3) 40 – 45;
- 4) 1 – 5.

20. Какой тип гемоглобина у человека не существует?

- 1) примитивный;
- 2) фетальный;
- 3) взрослый;
- 4) животный.

21. Уменьшение количества лейкоцитов называется

- 1) лейкоцитоз;
- 2) лейкопения;
- 3) лейкоцитурия;
- 4) лейкоз.

22. Лимфоциты наиболее важную роль играют в процессе:

- 1) свертывания крови;
- 2) гемолиза;
- 3) фибринолиза;
- 4) иммунитета.

23. Нормальный показатель СОЭ:

- 1) 7 – 12 мм/ч у женщин, 3 – 9 мм/час у мужчин;
- 2) 15 – 20 мм/ч у мужчин, 1 – 10 мм/ч у женщин;
- 3) 3 – 25 мм/ч у женщин, 2 – 18 мм/ч у мужчин;
- 4) 13 – 18 мм/ч у женщин, 5 – 15 мм/ч у мужчин.

24. Этот элемент содержится в гемоглобине:

- 1) фосфор;
- 2) калий;
- 3) железо;
- 4) медь.

25. Количество базофилов в крови составляет:

- 1) 14 – 16г %;
- 2) 0,5 – 1 % от всех видов лейкоцитов;
- 3) 4 – 109 /л;
- 4) 60 – 70 % от всех видов лейкоцитов.

26. Механизм потенциала покоя связан с:

- 1) изменчивостью мембраны;
- 2) возбудимостью;
- 3) полупроницаемостью;
- 4) электрической асимметрией.

27. Аккомодация – это:

- 1) снижение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 2) повышение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 3) полная невозбудимость;
- 4) снижение возбудимости при быстро нарастающей силе раздражителя.

28. К активному транспорту относится:

- 1) диффузия;
- 2) осмос;
- 3) фильтрация;
- 4) экзоцитоз.

29. Основное свойство всех живых систем:

- 1) самовоспроизведение;
- 2) возбудимость;
- 3) раздражение;
- 4) возбуждение.

30. Фосфолипиды мембраны выполняют функцию:

1. каналообразовательную;
2. рецепторную;
3. антигенную;
4. образования каркаса мембраны.

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 2. Физиология возбудимых тканей.**

**Примерные задачи по ситуационному практикуму:**

***Ситуационная задача № 1***

В эксперименте показано, что координированная моторика желудочно-кишечного тракта (перистальтика, ритмическая сегментация и т.д.) сохраняется даже после перерезки иннервирующих его симпатических и парасимпатических нервов.

Вопросы (задание):

- 1) Какие механизмы обеспечивают сохранение координированной моторики желудочно-кишечного тракта в этом случае?
- 2) Какое влияние на моторную функцию желудочно-кишечного тракта в организме оказывают симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы?

***Ситуационная задача № 2***

Человек в течение 10 мин. находится в паровой бане, и с него обильно стекает пот. Температура воздуха составляет 45°С, влажность равна 100 %.

Вопросы (задание):

- 1) Каков верхний предел внутренней температуры тела человека?
- 2) Осуществляется ли теплоотдача в данных условиях?
- 3) Опишите механизм потоотделения, состав пота, его роль в теплоотдаче, а также влияния атропина на работу потовых желез.

***Ситуационная задача № 3***

После отборочного тура к международному конкурсу балетных танцев были допущены стажеры и танцевальные пары, имевшие опыт выступления на престижных конкурсах. Перед выступлением в обеих группах возрос уровень адреналина, у некоторых из стажеров в 10 раз.

Вопросы (задание):

- 1) Какое физиологическое и метаболическое действие оказывает адреналин на органы-мишени?
- 2) Как изменяется уровень глюкозы в крови при повышении концентрации адреналина в крови?
- 3) Какой процесс протекает в печени при действии адреналина?
- 4) Как происходит обеспечение энергией сердечной мышцы при сильном эмоциональном стрессе?

***Ситуационная задача № 4***

У собаки выработали пищевой условный рефлекс на световой раздражитель в камере с двусторонним подкреплением. С одной стороны в камеру подавалась вода, а с другой стороны подавалась пища.

Вопросы (задание):

- 1) В какую сторону и в зависимости от чего побежит собака при включении условного раздражителя?
- 2) Как называется состояние мозга, которое формирует соответствующее поведение?
- 3) Как изменится поведение экспериментальной собаки при появлении рядом другой собаки?

***Ситуационная задача № 5***

У болельщика футбольной команды, выигравшей кубок России, сразу после матча отмечено повышение артериального давления до 150/100 мм рт. ст. и ЧСС до 96 уд./мин. У болельщика проигравшей команды отмечены аналогичные сдвиги показателей кровообращения. Оба относительно здоровы, возраст 25 лет.

Вопросы (задание):

- 1) С чем связаны изменения кровообращения у первого и второго болельщиков? Каковы физиологические механизмы гипертензии в обоих случаях?
- 2) У кого из них повышенные значения АД и ЧСС будут дольше сохраняться?
- 3) Как можно снизить значения указанных показателей без использования лекарственных средств?

**Примерные тестовые задания:**

1. Гомеостаз – это:

- 1) разрушение эритроцитов;
- 2) соотношение плазмы крови и форменных элементов;

- 3) образование тромба;
- 4) постоянство показателей внутренней среды.

2. К функциям крови не относится:

- 1) трофическая;
- 2) защитная;
- 3) синтез гормонов;
- 4) дыхательная.

3. Количество крови в организме:

- 1) 6 – 8 % от веса тела;
- 2) 1 – 2 % от веса тела;
- 3) 8 – 10 литров;
- 4) 1 – 2 литра.

4. Основными органами депо крови являются:

- 1) кости, связки;
- 2) печень, кожа, селезенка;
- 3) сердце, лимфатическая система;
- 4) центральная нервная система.

5. В состав гистогематического барьера входит:

- 1) только ядро клетки;
- 2) только митохондрии клетки;
- 3) мембрана митохондрий и включений;
- 4) мембрана клетки и сосудистая стенка.

6. Пассивный транспорт – это транспорт веществ:

- 1) против градиента;
- 2) по градиенту, без затрат энергии АТФ;
- 3) с затратой энергии АТФ;
- 4) против градиента, без затрат энергии.

7. Возбудимость – это способность:

- 1) высокодифференцированной ткани проводить возбуждение;
- 2) ткани к ритмическому самовозбуждению;
- 3) высокодифференцированной ткани давать специфический ответ на раздражитель;
- 4) мышечной ткани изменять длину при возбуждении.

8. Клетка не функционирует, если липиды будут находиться в состоянии:

- 1) желеобразном;
- 2) жидкокристаллическом;
- 3) консистенции оливкового масла;
- 4) твердой пленки.

9. Крупномолекулярные твердые вещества проникают через биомембрану путем:

- 1) осмоса;
- 2) фильтрации;
- 3) фагоцитоза;
- 4) пиноцитоза.

10. К свойствам живой системы относится:

- 1) лабильность;
- 2) электрогенез;
- 3) раздражимость;

4) ионная асимметрия.

11. Вязкость крови зависит от:

- 1) количества белков и клеток крови;
- 2) кислотно-основного состояния;
- 3) объема крови;
- 4) осмотичности плазмы.

12. Гемолиз происходит в растворе:

- 1) гипертоническом;
- 2) гипотоническом;
- 3) изоионическом;
- 4) физиологическом.

13. Онкотическое давление крови определяет обмен воды между:

- 1) плазмой крови и тканевой жидкостью;
- 2) плазмой крови и эритроцитами;
- 3) кислотами и основаниями плазмы;
- 4) эритроцитами и лейкоцитами.

14. К белкам плазмы крови не относятся:

- 1) альбумины;
- 2) глобулины;
- 3) фибриноген;
- 4) гемоглобин.

15. Активная реакция крови (рН) в норме равна:

- 1) 8,0;
- 2) 7,34;
- 3) 1,02;
- 4) 5,0.

16. Изоионический раствор содержит вещества, соответственно их количеству в крови:

- 1) минеральные соли;
- 2) эритроциты;
- 3) лейкоциты;
- 4) белки.

17. Как называется снижение количества эритроцитов?

- 1) эритроцитоз;
- 2) эритропения;
- 3) эритрон;
- 4) эритропоэтин.

18. Основная функция Т-киллеров – это:

- 1) фагоцитоз;
- 2) образование антител;
- 3) уничтожение чужеродных клеток и антигенов;
- 4) участие в регенерации тканей.

19. Процентное содержание эозинофилов ко всем лейкоцитам в крови составляет:

- 1) 10 – 12;
- 2) 25 – 30;
- 3) 40 – 45;
- 4) 1 – 5.

20. Какой тип гемоглобина у человека не существует?



- 1) примитивный;
- 2) фетальный;
- 3) взрослый;
- 4) животный.

21. Уменьшение количества лейкоцитов называется

- 1) лейкоцитоз;
- 2) лейкопения;
- 3) лейкоцитурия;
- 4) лейкоз.

22. Лимфоциты наиболее важную роль играют в процессе:

- 1) свертывания крови;
- 2) гемолиза;
- 3) фибринолиза;
- 4) иммунитета.

23. Нормальный показатель СОЭ:

- 1) 7 – 12 мм/ч у женщин, 3 – 9 мм/час у мужчин;
- 2) 15 – 20 мм/ч у мужчин, 1 – 10 мм/ч у женщин;
- 3) 3 – 25 мм/ч у женщин, 2 – 18 мм/ч у мужчин;
- 4) 13 – 18 мм/ч у женщин, 5 – 15 мм/ч у мужчин.

24. Этот элемент содержится в гемоглобине:

- 1) фосфор;
- 2) калий;
- 3) железо;
- 4) медь.

25. Количество базофилов в крови составляет:

- 1) 14 – 16 %;
- 2) 0,5 – 1 % от всех видов лейкоцитов;
- 3) 4 – 109 /л;
- 4) 60 – 70 % от всех видов лейкоцитов.

26. Механизм потенциала покоя связан с:

- 1) изменчивостью мембраны;
- 2) возбудимостью;
- 3) полупроницаемостью;
- 4) электрической асимметрией.

27. Аккомодация – это:

- 1) снижение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 2) повышение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 3) полная невозбудимость;
- 4) снижение возбудимости при быстро нарастающей силе раздражителя.

28. К активному транспорту относится:

- 1) диффузия;
- 2) осмос;
- 3) фильтрация;
- 4) экзоцитоз.

29. Основное свойство всех живых систем:

- 1) самовоспроизведение;
- 2) возбудимость;
- 3) раздражение;
- 4) возбуждение.

30. Фосфолипиды мембраны выполняют функцию:

1. каналообразовательную;
2. рецепторную;
3. антигенную;
4. образования каркаса мембраны.

### ***Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 3. Физиология центральной нервной системы***

#### **Примерные задачи по ситуационному практикуму**

##### ***Ситуационная задача № 1***

В эксперименте показано, что координированная моторика желудочно-кишечного тракта (перистальтика, ритмическая сегментация и т.д.) сохраняется даже после перерезки иннервирующих его симпатических и парасимпатических нервов.

Вопросы (задание):

- 1) Какие механизмы обеспечивают сохранение координированной моторики желудочно-кишечного тракта в этом случае?
- 2) Какое влияние на моторную функцию желудочно-кишечного тракта в организме оказывают симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы?

##### ***Ситуационная задача № 2***

Человек в течение 10 мин. находится в паровой бане, и с него обильно стекает пот. Температура воздуха составляет 45°С, влажность равна 100 %.

Вопросы (задание):

- 1) Каков верхний предел внутренней температуры тела человека?
- 2) Осуществляется ли теплоотдача в данных условиях?
- 3) Опишите механизм потоотделения, состав пота, его роль в теплоотдаче, а также влияния атропина на работу потовых желез.

##### ***Ситуационная задача № 3***

После отборочного тура к международному конкурсу балльных танцев были допущены стажеры и танцевальные пары, имевшие опыт выступления на престижных конкурсах. Перед выступлением в обеих группах возрос уровень адреналина, у некоторых из стажеров в 10 раз.

Вопросы (задание):

- 1) Какое физиологическое и метаболическое действие оказывает адреналин на органы-мишени?
- 2) Как изменяется уровень глюкозы в крови при повышении концентрации адреналина в крови?
- 3) Какой процесс протекает в печени при действии адреналина?
- 4) Как происходит обеспечение энергией сердечной мышцы при сильном эмоциональном стрессе?

##### ***Ситуационная задача № 4***

У собаки выработали пищевой условный рефлекс на световой раздражитель в камере с двусторонним подкреплением. С одной стороны в камеру подавалась вода, а с другой стороны подавалась пища.

Вопросы (задание):

- 1) В какую сторону и в зависимости от чего побежит собака при включении условного раздражителя?
- 2) Как называется состояние мозга, которое формирует соответствующее поведение?
- 3) Как изменится поведение экспериментальной собаки при появлении рядом другой собаки?

##### ***Ситуационная задача № 5***

У болельщика футбольной команды, выигравшей кубок России, сразу после матча отмечено повышение артериального давления до 150/100 мм рт. ст. и ЧСС до 96 уд./мин. У болельщика проигравшей команды отмечены аналогичные сдвиги показателей кровообращения. Оба относительно здоровы, возраст 25 лет.

Вопросы (задание):

- 1) С чем связаны изменения кровообращения у первого и второго болельщиков? Каковы физиологические механизмы гипертонии в обоих случаях?
- 2) У кого из них повышенные значения АД и ЧСС будут дольше сохраняться?
- 3) Как можно снизить значения указанных показателей без использования лекарственных средств?

#### **Примерные тестовые задания:**

1. Гомеостаз – это:

- 1) разрушение эритроцитов;
- 2) соотношение плазмы крови и форменных элементов;
- 3) образование тромба;
- 4) постоянство показателей внутренней среды.

2. К функциям крови не относится:

- 1) трофическая;
- 2) защитная;

- 3) синтез гормонов;
- 4) дыхательная.

3. Количество крови в организме:

- 1) 6 – 8 % от веса тела;
- 2) 1 – 2 % от веса тела;
- 3) 8 – 10 литров;
- 4) 1 – 2 литра.

4. Основными органами депо крови являются:

- 1) кости, связки;
- 2) печень, кожа, селезенка;
- 3) сердце, лимфатическая система;
- 4) центральная нервная система.

5. В состав гистогематического барьера входит:

- 1) только ядро клетки;
- 2) только митохондрии клетки;
- 3) мембрана митохондрий и включений;
- 4) мембрана клетки и сосудистая стенка.

6. Пассивный транспорт – это транспорт веществ:

- 1) против градиента;
- 2) по градиенту, без затрат энергии АТФ;
- 3) с затратой энергии АТФ;
- 4) против градиента, без затрат энергии.

7. Возбудимость – это способность:

- 1) высокодифференцированной ткани проводить возбуждение;
- 2) ткани к ритмическому самовозбуждению;
- 3) высокодифференцированной ткани давать специфический ответ на раздражитель;
- 4) мышечной ткани изменять длину при возбуждении.

8. Клетка не функционирует, если липиды будут находиться в состоянии:

- 1) желеобразном;
- 2) жидкокристаллическом;
- 3) консистенции оливкового масла;
- 4) твердой пленки.

9. Крупномолекулярные твердые вещества проникают через биомембрану путем:

- 1) осмоса;
- 2) фильтрации;
- 3) фагоцитоза;
- 4) пиноцитоза.

10. К свойствам живой системы относится:

- 1) лабильность;
- 2) электрогенез;
- 3) раздражимость;
- 4) ионная асимметрия.

11. Вязкость крови зависит от:

- 1) количества белков и клеток крови;
- 2) кислотно-основного состояния;
- 3) объема крови;

4) осмотичности плазмы.

12. Гемолиз происходит в растворе:

- 1) гипертоническом;
- 2) гипотоническом;
- 3) изоионическом;
- 4) физиологическом.

13. Онкотическое давление крови определяет обмен воды между:

- 1) плазмой крови и тканевой жидкостью;
- 2) плазмой крови и эритроцитами;
- 3) кислотами и основаниями плазмы;
- 4) эритроцитами и лейкоцитами.

14. К белкам плазмы крови не относятся:

- 1) альбумины;
- 2) глобулины;
- 3) фибриноген;
- 4) гемоглобин.

15. Активная реакция крови (рН) в норме равна:

- 1) 8,0;
- 2) 7,34;
- 3) 1,02;
- 4) 5,0.

16. Изоионический раствор содержит вещества, соответственно их количеству в крови:

- 1) минеральные соли;
- 2) эритроциты;
- 3) лейкоциты;
- 4) белки.

17. Как называется снижение количества эритроцитов?

- 1) эритроцитоз;
- 2) эритропения;
- 3) эритрон;
- 4) эритропоэтин.

18. Основная функция Т-киллеров – это:

- 1) фагоцитоз;
- 2) образование антител;
- 3) уничтожение чужеродных клеток и антигенов;
- 4) участие в регенерации тканей.

19. Процентное содержание эозинофилов ко всем лейкоцитам в крови составляет:

- 1) 10 – 12;
- 2) 25 – 30;
- 3) 40 – 45;
- 4) 1 – 5.

20. Какой тип гемоглобина у человека не существует?

- 1) примитивный;
- 2) фетальный;
- 3) взрослый;
- 4) животный.

21. Уменьшение количества лейкоцитов называется

- 1) лейкоцитоз;

- 2) лейкопения;
- 3) лейкоцитурия;
- 4) лейкоз.

22. Лимфоциты наиболее важную роль играют в процессе:

- 1) свертывания крови;
- 2) гемолиза;
- 3) фибринолиза;
- 4) иммунитета.

23. Нормальный показатель СОЭ:

- 1) 7 – 12 мм/ч у женщин, 3 – 9 мм/час у мужчин;
- 2) 15 – 20 мм/ч у мужчин, 1 – 10 мм/ч у женщин;
- 3) 3 – 25 мм/ч у женщин, 2 – 18 мм/ч у мужчин;
- 4) 13 – 18 мм/ч у женщин, 5 – 15 мм/ч у мужчин.

24. Этот элемент содержится в гемоглобине:

- 1) фосфор;
- 2) калий;
- 3) железо;
- 4) медь.

25. Количество базофилов в крови составляет:

- 1) 14 – 16г %;
- 2) 0,5 – 1 % от всех видов лейкоцитов;
- 3) 4 – 109 /л;
- 4) 60 – 70 % от всех видов лейкоцитов.

26. Механизм потенциала покоя связан с:

- 1) изменчивостью мембраны;
- 2) возбудимостью;
- 3) полупроницаемостью;
- 4) электрической асимметрией.

27. Аккомодация – это:

- 1) снижение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 2) повышение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 3) полная невозбудимость;
- 4) снижение возбудимости при быстро нарастающей силе раздражителя.

28. К активному транспорту относится:

- 1) диффузия;
- 2) осмос;
- 3) фильтрация;
- 4) экзоцитоз.

29. Основное свойство всех живых систем:

- 1) самовоспроизведение;
- 2) возбудимость;
- 3) раздражение;
- 4) возбуждение.

30. Фосфолипиды мембраны выполняют функцию:

- 1. каналообразовательную;
- 2. рецепторную;
- 3. антигенную;
- 4. образования каркаса мембраны.

## ***Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 4. Физиология эндокринной системы***

### **Примерные задачи по ситуационному практикуму**

#### ***Ситуационная задача № 1***

В эксперименте показано, что координированная моторика желудочно-кишечного тракта (перистальтика, ритмическая сегментация и т.д.) сохраняется даже после перерезки иннервирующих его симпатических и парасимпатических нервов.

Вопросы (задание):

- 1) Какие механизмы обеспечивают сохранение координированной моторики желудочно-кишечного тракта в этом случае?
- 2) Какое влияние на моторную функцию желудочно-кишечного тракта в организме оказывают симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы?

#### ***Ситуационная задача № 2***

Человек в течение 10 мин. находится в паровой бане, и с него обильно стекает пот. Температура воздуха составляет 45° С, влажность равна 100 %.

Вопросы (задание):

- 1) Каков верхний предел внутренней температуры тела человека?
- 2) Осуществляется ли теплоотдача в данных условиях?
- 3) Опишите механизм потоотделения, состав пота, его роль в теплоотдаче, а также влияния атропина на работу потовых желез.

#### ***Ситуационная задача № 3***

После отборочного тура к международному конкурсу балльных танцев были допущены стажеры и танцевальные пары, имевшие опыт выступления на престижных конкурсах. Перед выступлением в обеих группах возрос уровень адреналина, у некоторых из стажеров в 10 раз.

Вопросы (задание):

- 1) Какое физиологическое и метаболическое действие оказывает адреналин на органы-мишени?
- 2) Как изменяется уровень глюкозы в крови при повышении концентрации адреналина в крови?
- 3) Какой процесс протекает в печени при действии адреналина?
- 4) Как происходит обеспечение энергией сердечной мышцы при сильном эмоциональном стрессе?

#### ***Ситуационная задача № 4***

У собаки выработали пищевой условный рефлекс на световой раздражитель в камере с двусторонним подкреплением. С одной стороны в камеру подавалась вода, а с другой стороны подавалась пища.

Вопросы (задание):

- 1) В какую сторону и в зависимости от чего побежит собака при включении условного раздражителя?
- 2) Как называется состояние мозга, которое формирует соответствующее поведение?
- 3) Как изменится поведение экспериментальной собаки при появлении рядом другой собаки?

#### ***Ситуационная задача № 5***

У болельщика футбольной команды, выигравшей кубок России, сразу после матча отмечено повышение артериального давления до 150/100 мм рт. ст. и ЧСС до 96 уд./мин. У болельщика проигравшей команды отмечены аналогичные сдвиги показателей кровообращения. Оба относительно здоровы, возраст 25 лет.

Вопросы (задание):

- 1) С чем связаны изменения кровообращения у первого и второго болельщиков? Каковы физиологические механизмы гипертензии в обоих случаях?
- 2) У кого из них повышенные значения АД и ЧСС будут дольше сохраняться?
- 3) Как можно снизить значения указанных показателей без использования лекарственных средств?

### **Примерные тестовые задания:**

1. Гомеостаз – это:

- 1) разрушение эритроцитов;
- 2) соотношение плазмы крови и форменных элементов;
- 3) образование тромба;
- 4) постоянство показателей внутренней среды.

2. К функциям крови не относится:

- 1) трофическая;
- 2) защитная;
- 3) синтез гормонов;
- 4) дыхательная.

3. Количество крови в организме:

- 1) 6 – 8 % от веса тела;
- 2) 1 – 2 % от веса тела;

- 3) 8 – 10 литров;
- 4) 1 – 2 литра.

4. Основными органами депо крови являются:

- 1) кости, связки;
- 2) печень, кожа, селезенка;
- 3) сердце, лимфатическая система;
- 4) центральная нервная система.

5. В состав гистогематического барьера входит:

- 1) только ядро клетки;
- 2) только митохондрии клетки;
- 3) мембрана митохондрий и включений;
- 4) мембрана клетки и сосудистая стенка.

6. Пассивный транспорт – это транспорт веществ:

- 1) против градиента;
- 2) по градиенту, без затрат энергии АТФ;
- 3) с затратой энергии АТФ;
- 4) против градиента, без затрат энергии.

7. Возбудимость – это способность:

- 1) высокодифференцированной ткани проводить возбуждение;
- 2) ткани к ритмическому самовозбуждению;
- 3) высокодифференцированной ткани давать специфический ответ на раздражитель;
- 4) мышечной ткани изменять длину при возбуждении.

8. Клетка не функционирует, если липиды будут находиться в состоянии:

- 1) желеобразном;
- 2) жидкокристаллическом;
- 3) консистенции оливкового масла;
- 4) твердой пленки.

9. Крупномолекулярные твердые вещества проникают через биомембрану путем:

- 1) осмоса;
- 2) фильтрации;
- 3) фагоцитоза;
- 4) пиноцитоза.

10. К свойствам живой системы относится:

- 1) лабильность;
- 2) электрогенез;
- 3) раздражимость;
- 4) ионная асимметрия.

11. Вязкость крови зависит от:

- 1) количества белков и клеток крови;
- 2) кислотно-основного состояния;
- 3) объема крови;
- 4) осмотичности плазмы.

12. Гемолиз происходит в растворе:

- 1) гипертоническом;
- 2) гипотоническом;
- 3) изоионическом;

4) физиологическом.

13. Онкотическое давление крови определяет обмен воды между:

- 1) плазмой крови и тканевой жидкостью;
- 2) плазмой крови и эритроцитами;
- 3) кислотами и основаниями плазмы;
- 4) эритроцитами и лейкоцитами.

14. К белкам плазмы крови не относятся:

- 1) альбумины;
- 2) глобулины;
- 3) фибриноген;
- 4) гемоглобин.

15. Активная реакция крови (рН) в норме равна:

- 1) 8,0;
- 2) 7,34;
- 3) 1,02;
- 4) 5,0.

16. Ионизированный раствор содержит вещества, соответственно их количеству в крови:

- 1) минеральные соли;
- 2) эритроциты;
- 3) лейкоциты;
- 4) белки.

17. Как называется снижение количества эритроцитов?

- 1) эритроцитоз;
- 2) эритропения;
- 3) эритроцит;
- 4) эритропоэтин.

18. Основная функция Т-киллеров – это:

- 1) фагоцитоз;
- 2) образование антител;
- 3) уничтожение чужеродных клеток и антигенов;
- 4) участие в регенерации тканей.

19. Процентное содержание эозинофилов ко всем лейкоцитам в крови составляет:

- 1) 10 – 12;
- 2) 25 – 30;
- 3) 40 – 45;
- 4) 1 – 5.

20. Какой тип гемоглобина у человека не существует?

- 1) примитивный;
- 2) фетальный;
- 3) взрослый;
- 4) животный.

21. Уменьшение количества лейкоцитов называется

- 1) лейкоцитоз;
- 2) лейкопения;
- 3) лейкоцитурия;
- 4) лейкоз.

22. Лимфоциты наиболее важную роль играют в процессе:

- 1) свертывания крови;



- 2) гемолиза;
- 3) фибринолиза;
- 4) иммунитета.

23. Нормальный показатель СОЭ:

- 1) 7 – 12 мм/ч у женщин, 3 – 9 мм/час у мужчин;
- 2) 15 – 20 мм/ч у мужчин, 1 – 10 мм/ч у женщин;
- 3) 3 – 25 мм/ч у женщин, 2 – 18 мм/ч у мужчин;
- 4) 13 – 18 мм/ч у женщин, 5 – 15 мм/ч у мужчин.

24. Этот элемент содержится в гемоглобине:

- 1) фосфор;
- 2) калий;
- 3) железо;
- 4) медь.

25. Количество базофилов в крови составляет:

- 1) 14 – 16г %;
- 2) 0,5 – 1 % от всех видов лейкоцитов;
- 3) 4 – 109 /л;
- 4) 60 – 70 % от всех видов лейкоцитов.

26. Механизм потенциала покоя связан с:

- 1) изменчивостью мембраны;
- 2) возбудимостью;
- 3) полупроницаемостью;
- 4) электрической асимметрией.

27. Аккомодация – это:

- 1) снижение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 2) повышение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 3) полная невозбудимость;
- 4) снижение возбудимости при быстро нарастающей силе раздражителя.

28. К активному транспорту относится:

- 1) диффузия;
- 2) осмос;
- 3) фильтрация;
- 4) экзоцитоз.

29. Основное свойство всех живых систем:

- 1) самовоспроизведение;
- 2) возбудимость;
- 3) раздражение;
- 4) возбуждение.

30. Фосфолипиды мембраны выполняют функцию:

- 1. каналообразовательную;
- 2. рецепторную;
- 3. антигенную;
- 4. образования каркаса мембраны.

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 5. Физиология крови**

**Примерные задачи по ситуационному практикуму:**

**Ситуационная задача № 1**

В эксперименте показано, что координированная моторика желудочно-кишечного тракта (перистальтика, ритмическая сегментация и т.д.) сохраняется даже после перерезки иннервирующих его симпатических и парасимпатических нервов.

Вопросы (задание):

- 1) Какие механизмы обеспечивают сохранение координированной моторики желудочно-кишечного тракта в этом случае?
- 2) Какое влияние на моторную функцию желудочно-кишечного тракта в организме оказывают симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы?

***Ситуационная задача № 2***

Человек в течение 10 мин. находится в паровой бане, и с него обильно стекает пот. Температура воздуха составляет 45° С, влажность равна 100 %.

Вопросы (задание):

- 1) Каков верхний предел внутренней температуры тела человека?
- 2) Осуществляется ли теплоотдача в данных условиях?
- 3) Опишите механизм потоотделения, состав пота, его роль в теплоотдаче, а также влияния атропина на работу потовых желез.

***Ситуационная задача № 3***

После отборочного тура к международному конкурсу балльных танцев были допущены стажеры и танцевальные пары, имевшие опыт выступления на престижных конкурсах. Перед выступлением в обеих группах возрос уровень адреналина, у некоторых из стажеров в 10 раз.

Вопросы (задание):

- 1) Какое физиологическое и метаболическое действие оказывает адреналин на органы-мишени?
- 2) Как изменяется уровень глюкозы в крови при повышении концентрации адреналина в крови?
- 3) Какой процесс протекает в печени при действии адреналина?
- 4) Как происходит обеспечение энергией сердечной мышцы при сильном эмоциональном стрессе?

***Ситуационная задача № 4***

У собаки выработали пищевой условный рефлекс на световой раздражитель в камере с двусторонним подкреплением. С одной стороны в камеру подавалась вода, а с другой стороны подавалась пища.

Вопросы (задание):

- 1) В какую сторону и в зависимости от чего побежит собака при включении условного раздражителя?
- 2) Как называется состояние мозга, которое формирует соответствующее поведение?
- 3) Как изменится поведение экспериментальной собаки при появлении рядом другой собаки?

***Ситуационная задача № 5***

У болельщика футбольной команды, выигравшей кубок России, сразу после матча отмечено повышение артериального давления до 150/100 мм рт. ст. и ЧСС до 96 уд./мин. У болельщика проигравшей команды отмечены аналогичные сдвиги показателей кровообращения. Оба относительно здоровы, возраст 25 лет.

Вопросы (задание):

- 1) С чем связаны изменения кровообращения у первого и второго болельщиков? Каковы физиологические механизмы гипертензии в обоих случаях?
- 2) У кого из них повышенные значения АД и ЧСС будут дольше сохраняться?
- 3) Как можно снизить значения указанных показателей без использования лекарственных средств?

**Примерные тестовые задания:**

1. Гомеостаз – это:

- 1) разрушение эритроцитов;
- 2) соотношение плазмы крови и форменных элементов;
- 3) образование тромба;
- 4) постоянство показателей внутренней среды.

2. К функциям крови не относится:

- 1) трофическая;
- 2) защитная;
- 3) синтез гормонов;
- 4) дыхательная.

3. Количество крови в организме:

- 1) 6 – 8 % от веса тела;
- 2) 1 – 2 % от веса тела;
- 3) 8 – 10 литров;
- 4) 1 – 2 литра.

4. Основными органами депо крови являются:

- 1) кости, связки;
- 2) печень, кожа, селезенка;

- 3) сердце, лимфатическая система;
- 4) центральная нервная система.

5. В состав гистогематического барьера входит:

- 1) только ядро клетки;
- 2) только митохондрии клетки;
- 3) мембрана митохондрий и включений;
- 4) мембрана клетки и сосудистая стенка.

6. Пассивный транспорт – это транспорт веществ:

- 1) против градиента;
- 2) по градиенту, без затрат энергии АТФ;
- 3) с затратой энергии АТФ;
- 4) против градиента, без затрат энергии.

7. Возбудимость – это способность:

- 1) высокодифференцированной ткани проводить возбуждение;
- 2) ткани к ритмическому самовозбуждению;
- 3) высокодифференцированной ткани давать специфический ответ на раздражитель;
- 4) мышечной ткани изменять длину при возбуждении.

8. Клетка не функционирует, если липиды будут находиться в состоянии:

- 1) желеобразном;
- 2) жидкокристаллическом;
- 3) консистенции оливкового масла;
- 4) твердой пленки.

9. Крупномолекулярные твердые вещества проникают через биомембрану путем:

- 1) осмоса;
- 2) фильтрации;
- 3) фагоцитоза;
- 4) пиноцитоза.

10. К свойствам живой системы относится:

- 1) лабильность;
- 2) электрогенез;
- 3) раздражимость;
- 4) ионная асимметрия.

11. Вязкость крови зависит от:

- 1) количества белков и клеток крови;
- 2) кислотно-основного состояния;
- 3) объема крови;
- 4) осмотичности плазмы.

12. Гемолиз происходит в растворе:

- 1) гипертоническом;
- 2) гипотоническом;
- 3) изоионическом;
- 4) физиологическом.

13. Онкотическое давление крови определяет обмен воды между:

- 1) плазмой крови и тканевой жидкостью;
- 2) плазмой крови и эритроцитами;

- 3) кислотами и основаниями плазмы;
- 4) эритроцитами и лейкоцитами.

14. К белкам плазмы крови не относятся:

- 1) альбумины;
- 2) глобулины;
- 3) фибриноген;
- 4) гемоглобин.

15. Активная реакция крови (рН) в норме равна:

- 1) 8,0;
- 2) 7,34;
- 3) 1,02;
- 4) 5,0.

16. Изоионический раствор содержит вещества, соответственно их количеству в крови:

- 1) минеральные соли;
- 2) эритроциты;
- 3) лейкоциты;
- 4) белки.

17. Как называется снижение количества эритроцитов?

- 1) эритроцитоз;
- 2) эритропения;
- 3) эритрон;
- 4) эритропоэтин.

18. Основная функция Т-киллеров – это:

- 1) фагоцитоз;
- 2) образование антител;
- 3) уничтожение чужеродных клеток и антигенов;
- 4) участие в регенерации тканей.

19. Процентное содержание эозинофилов ко всем лейкоцитам в крови составляет:

- 1) 10 – 12;
- 2) 25 – 30;
- 3) 40 – 45;
- 4) 1 – 5.

20. Какой тип гемоглобина у человека не существует?

- 1) примитивный;
- 2) фетальный;
- 3) взрослый;
- 4) животный.

21. Уменьшение количества лейкоцитов называется

- 1) лейкоцитоз;
- 2) лейкопения;
- 3) лейкоцитурия;
- 4) лейкоз.

22. Лимфоциты наиболее важную роль играют в процессе:

- 1) свертывания крови;
- 2) гемолиза;
- 3) фибринолиза;
- 4) иммунитета.

23. Нормальный показатель СОЭ:

- 1) 7 – 12 мм/ч у женщин, 3 – 9 мм/час у мужчин;

- 2) 15 – 20 мм/ч у мужчин, 1 – 10 мм/ч у женщин;
- 3) 3 – 25 мм/ч у женщин, 2 – 18 мм/ч у мужчин;
- 4) 13 – 18 мм/ч у женщин, 5 – 15 мм/ч у мужчин.

24. Этот элемент содержится в гемоглобине:

- 1) фосфор;
- 2) калий;
- 3) железо;
- 4) медь.

25. Количество базофилов в крови составляет:

- 1) 14 – 16г %;
- 2) 0,5 – 1 % от всех видов лейкоцитов;
- 3) 4 – 109 /л;
- 4) 60 – 70 % от всех видов лейкоцитов.

26. Механизм потенциала покоя связан с:

- 1) изменчивостью мембраны;
- 2) возбудимостью;
- 3) полупроницаемостью;
- 4) электрической асимметрией.

27. Аккомодация – это:

- 1) снижение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 2) повышение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 3) полная невозбудимость;
- 4) снижение возбудимости при быстро нарастающей силе раздражителя.

28. К активному транспорту относится:

- 1) диффузия;
- 2) осмос;
- 3) фильтрация;
- 4) экзоцитоз.

29. Основное свойство всех живых систем:

- 1) самовоспроизведение;
- 2) возбудимость;
- 3) раздражение;
- 4) возбуждение.

30. Фосфолипиды мембраны выполняют функцию:

- 1. каналообразовательную;
- 2. рецепторную;
- 3. антигенную;
- 4. образования каркаса мембраны.

### ***Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 6 Физиология кровообращения***

#### **Примерные задачи по ситуационному практикуму:**

##### ***Ситуационная задача № 1***

В эксперименте показано, что координированная моторика желудочно-кишечного тракта (перистальтика, ритмическая сегментация и т.д.) сохраняется даже после перерезки иннервирующих его симпатических и парасимпатических нервов.

Вопросы (задание):

- 1) Какие механизмы обеспечивают сохранение координированной моторики желудочно-кишечного тракта в этом случае?
- 2) Какое влияние на моторную функцию желудочно-кишечного тракта в организме оказывают симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы?

##### ***Ситуационная задача № 2***

Человек в течение 10 мин. находится в паровой бане, и с него обильно стекает пот. Температура воздуха составляет 45° С, влажность равна 100 %.

Вопросы (задание):

- 1) Каков верхний предел внутренней температуры тела человека?
- 2) Осуществляется ли теплоотдача в данных условиях?
- 3) Опишите механизм потоотделения, состав пота, его роль в теплоотдаче, а также влияния атропина на работу потовых желез.

### ***Ситуационная задача № 3***

После отборочного тура к международному конкурсу балльных танцев были допущены стажеры и танцевальные пары, имевшие опыт выступления на престижных конкурсах. Перед выступлением в обеих группах возрос уровень адреналина, у некоторых из стажеров в 10 раз.

Вопросы (задание):

- 1) Какое физиологическое и метаболическое действие оказывает адреналин на органы-мишени?
- 2) Как изменяется уровень глюкозы в крови при повышении концентрации адреналина в крови?
- 3) Какой процесс протекает в печени при действии адреналина?
- 4) Как происходит обеспечение энергией сердечной мышцы при сильном эмоциональном стрессе?

### ***Ситуационная задача № 4***

У собаки выработали пищевой условный рефлекс на световой раздражитель в камере с двусторонним подкреплением. С одной стороны в камеру подавалась вода, а с другой стороны подавалась пища.

Вопросы (задание):

- 1) В какую сторону и в зависимости от чего побежит собака при включении условного раздражителя?
- 2) Как называется состояние мозга, которое формирует соответствующее поведение?
- 3) Как изменится поведение экспериментальной собаки при появлении рядом другой собаки?

### ***Ситуационная задача № 5***

У болельщика футбольной команды, выигравшей кубок России, сразу после матча отмечено повышение артериального давления до 150/100 мм рт. ст. и ЧСС до 96 уд./мин. У болельщика проигравшей команды отмечены аналогичные сдвиги показателей кровообращения. Оба относительно здоровы, возраст 25 лет.

Вопросы (задание):

- 1) С чем связаны изменения кровообращения у первого и второго болельщиков? Каковы физиологические механизмы гипертензии в обоих случаях?
- 2) У кого из них повышенные значения АД и ЧСС будут дольше сохраняться?
- 3) Как можно снизить значения указанных показателей без использования лекарственных средств?

### **Примерные тестовые задания:**

1. Гомеостаз – это:

- 1) разрушение эритроцитов;
- 2) соотношение плазмы крови и форменных элементов;
- 3) образование тромба;
- 4) постоянство показателей внутренней среды.

2. К функциям крови не относится:

- 1) трофическая;
- 2) защитная;
- 3) синтез гормонов;
- 4) дыхательная.

3. Количество крови в организме:

- 1) 6 – 8 % от веса тела;
- 2) 1 – 2 % от веса тела;
- 3) 8 – 10 литров;
- 4) 1 – 2 литра.

4. Основными органами депо крови являются:

- 1) кости, связки;
- 2) печень, кожа, селезенка;
- 3) сердце, лимфатическая система;
- 4) центральная нервная система.

5. В состав гистогематического барьера входит:

- 1) только ядро клетки;
- 2) только митохондрии клетки;
- 3) мембрана митохондрий и включений;

4) мембрана клетки и сосудистая стенка.

6. Пассивный транспорт – это транспорт веществ:

- 1) против градиента;
- 2) по градиенту, без затрат энергии АТФ;
- 3) с затратой энергии АТФ;
- 4) против градиента, без затрат энергии.

7. Возбудимость – это способность:

- 1) высококодифференцированной ткани проводить возбуждение;
- 2) ткани к ритмическому самовозбуждению;
- 3) высококодифференцированной ткани давать специфический ответ на раздражитель;
- 4) мышечной ткани изменять длину при возбуждении.

8. Клетка не функционирует, если липиды будут находиться в состоянии:

- 1) желеобразном;
- 2) жидкокристаллическом;
- 3) консистенции оливкового масла;
- 4) твердой пленки.

9. Крупномолекулярные твердые вещества проникают через биомембрану путем:

- 1) осмоса;
- 2) фильтрации;
- 3) фагоцитоза;
- 4) пиноцитоза.

10. К свойствам живой системы относится:

- 1) лабильность;
- 2) электрогенез;
- 3) раздражимость;
- 4) ионная асимметрия.

11. Вязкость крови зависит от:

- 1) количества белков и клеток крови;
- 2) кислотно-основного состояния;
- 3) объема крови;
- 4) осмотичности плазмы.

12. Гемолиз происходит в растворе:

- 1) гипертоническом;
- 2) гипотоническом;
- 3) изоионическом;
- 4) физиологическом.

13. Онкотическое давление крови определяет обмен воды между:

- 1) плазмой крови и тканевой жидкостью;
- 2) плазмой крови и эритроцитами;
- 3) кислотами и основаниями плазмы;
- 4) эритроцитами и лейкоцитами.

14. К белкам плазмы крови не относятся:

- 1) альбумины;
- 2) глобулины;
- 3) фибриноген;

4) гемоглобин.

15. Активная реакция крови (рН) в норме равна:

- 1) 8,0;
- 2) 7,34;
- 3) 1,02;
- 4) 5,0.

16. Изоионический раствор содержит вещества, соответственно их количеству в крови:

- 1) минеральные соли;
- 2) эритроциты;
- 3) лейкоциты;
- 4) белки.

17. Как называется снижение количества эритроцитов?

- 1) эритроцитоз;
- 2) эритропения;
- 3) эритрон;
- 4) эритропоэтин.

18. Основная функция Т-киллеров – это:

- 1) фагоцитоз;
- 2) образование антител;
- 3) уничтожение чужеродных клеток и антигенов;
- 4) участие в регенерации тканей.

19. Процентное содержание эозинофилов ко всем лейкоцитам в крови составляет:

- 1) 10 – 12;
- 2) 25 – 30;
- 3) 40 – 45;
- 4) 1 – 5.

20. Какой тип гемоглобина у человека не существует?

- 1) примитивный;
- 2) фетальный;
- 3) взрослый;
- 4) животный.

21. Уменьшение количества лейкоцитов называется

- 1) лейкоцитоз;
- 2) лейкопения;
- 3) лейкоцитурия;
- 4) лейкоз.

22. Лимфоциты наиболее важную роль играют в процессе:

- 1) свертывания крови;
- 2) гемолиза;
- 3) фибринолиза;
- 4) иммунитета.

23. Нормальный показатель СОЭ:

- 1) 7 – 12 мм/ч у женщин, 3 – 9 мм/час у мужчин;
- 2) 15 – 20 мм/ч у мужчин, 1 – 10 мм/ч у женщин;
- 3) 3 – 25 мм/ч у женщин, 2 – 18 мм/ч у мужчин;
- 4) 13 – 18 мм/ч у женщин, 5 – 15 мм/ч у мужчин.

24. Этот элемент содержится в гемоглобине:

- 1) фосфор;
- 2) калий;



- 3) железо;
- 4) медь.

25. Количество базофилов в крови составляет:

- 1) 14 – 16 %;
- 2) 0,5 – 1 % от всех видов лейкоцитов;
- 3) 4 – 109 /л;
- 4) 60 – 70 % от всех видов лейкоцитов.

26. Механизм потенциала покоя связан с:

- 1) изменчивостью мембраны;
- 2) возбудимостью;
- 3) полупроницаемостью;
- 4) электрической асимметрией.

27. Аккомодация – это:

- 1) снижение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 2) повышение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 3) полная невозбудимость;
- 4) снижение возбудимости при быстро нарастающей силе раздражителя.

28. К активному транспорту относится:

- 1) диффузия;
- 2) осмос;
- 3) фильтрация;
- 4) экзоцитоз.

29. Основное свойство всех живых систем:

- 1) самовоспроизведение;
- 2) возбудимость;
- 3) раздражение;
- 4) возбуждение.

30. Фосфолипиды мембраны выполняют функцию:

- 1. каналообразовательную;
- 2. рецепторную;
- 3. антигенную;
- 4. образования каркаса мембраны.

### ***Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 7. Физиология дыхания***

#### **Примерные задачи по ситуационному практикуму.**

##### ***Ситуационная задача № 1***

В эксперименте показано, что координированная моторика желудочно-кишечного тракта (перистальтика, ритмическая сегментация и т.д.) сохраняется даже после перерезки иннервирующих его симпатических и парасимпатических нервов.

Вопросы (задание):

- 1) Какие механизмы обеспечивают сохранение координированной моторики желудочно-кишечного тракта в этом случае?
- 2) Какое влияние на моторную функцию желудочно-кишечного тракта в организме оказывают симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы?

##### ***Ситуационная задача № 2***

Человек в течение 10 мин. находится в паровой бане, и с него обильно стекает пот. Температура воздуха составляет 45° С, влажность равна 100 %.

Вопросы (задание):

- 1) Каков верхний предел внутренней температуры тела человека?
- 2) Осуществляется ли теплоотдача в данных условиях?
- 3) Опишите механизм потоотделения, состав пота, его роль в теплоотдаче, а также влияния атропина на работу потовых желез.

##### ***Ситуационная задача № 3***

После отборочного тура к международному конкурсу бальных танцев были допущены стажеры и танцевальные пары, имевшие опыт выступления на престижных конкурсах. Перед выступлением в обеих группах возрос уровень адреналина, у некоторых из стажеров в 10 раз.

Вопросы (задание):

- 1) Какое физиологическое и метаболическое действие оказывает адреналин на органы-мишени?
- 2) Как изменяется уровень глюкозы в крови при повышении концентрации адреналина в крови?
- 3) Какой процесс протекает в печени при действии адреналина?
- 4) Как происходит обеспечение энергией сердечной мышцы при сильном эмоциональном стрессе?

#### ***Ситуационная задача № 4***

У собаки выработали пищевой условный рефлекс на световой раздражитель в камере с двусторонним подкреплением. С одной стороны в камеру подавалась вода, а с другой стороны подавалась пища.

Вопросы (задание):

- 1) В какую сторону и в зависимости от чего побежит собака при включении условного раздражителя?
- 2) Как называется состояние мозга, которое формирует соответствующее поведение?
- 3) Как изменится поведение экспериментальной собаки при появлении рядом другой собаки?

#### ***Ситуационная задача № 5***

У болельщика футбольной команды, выигравшей кубок России, сразу после матча отмечено повышение артериального давления до 150/100 мм рт. ст. и ЧСС до 96 уд./мин. У болельщика проигравшей команды отмечены аналогичные сдвиги показателей кровообращения. Оба относительно здоровы, возраст 25 лет.

Вопросы (задание):

- 1) С чем связаны изменения кровообращения у первого и второго болельщиков? Каковы физиологические механизмы гипертензии в обоих случаях?
- 2) У кого из них повышенные значения АД и ЧСС будут дольше сохраняться?
- 3) Как можно снизить значения указанных показателей без использования лекарственных средств?

#### ***Примерные тестовые задания:***

1. Гомеостаз – это:

- 1) разрушение эритроцитов;
- 2) соотношение плазмы крови и форменных элементов;
- 3) образование тромба;
- 4) постоянство показателей внутренней среды.

2. К функциям крови не относится:

- 1) трофическая;
- 2) защитная;
- 3) синтез гормонов;
- 4) дыхательная.

3. Количество крови в организме:

- 1) 6 – 8 % от веса тела;
- 2) 1 – 2 % от веса тела;
- 3) 8 – 10 литров;
- 4) 1 – 2 литра.

4. Основными органами депо крови являются:

- 1) кости, связки;
- 2) печень, кожа, селезенка;
- 3) сердце, лимфатическая система;
- 4) центральная нервная система.

5. В состав гистогематического барьера входит:

- 1) только ядро клетки;
- 2) только митохондрии клетки;
- 3) мембрана митохондрий и включений;
- 4) мембрана клетки и сосудистая стенка.

6. Пассивный транспорт – это транспорт веществ:

- 1) против градиента;
- 2) по градиенту, без затрат энергии АТФ;
- 3) с затратой энергии АТФ;

4) против градиента, без затрат энергии.

7. Возбудимость – это способность:

- 1) высококодифференцированной ткани проводить возбуждение;
- 2) ткани к ритмическому самовозбуждению;
- 3) высококодифференцированной ткани давать специфический ответ на раздражитель;
- 4) мышечной ткани изменять длину при возбуждении.

8. Клетка не функционирует, если липиды будут находиться в состоянии:

- 1) желеобразном;
- 2) жидкокристаллическом;
- 3) консистенции оливкового масла;
- 4) твердой пленки.

9. Крупномолекулярные твердые вещества проникают через биомембрану путем:

- 1) осмоса;
- 2) фильтрации;
- 3) фагоцитоза;
- 4) пиноцитоза.

10. К свойствам живой системы относится:

- 1) лабильность;
- 2) электрогенез;
- 3) раздражимость;
- 4) ионная асимметрия.

11. Вязкость крови зависит от:

- 1) количества белков и клеток крови;
- 2) кислотно-основного состояния;
- 3) объема крови;
- 4) осмотичности плазмы.

12. Гемолиз происходит в растворе:

- 1) гипертоническом;
- 2) гипотоническом;
- 3) изоионическом;
- 4) физиологическом.

13. Онкотическое давление крови определяет обмен воды между:

- 1) плазмой крови и тканевой жидкостью;
- 2) плазмой крови и эритроцитами;
- 3) кислотами и основаниями плазмы;
- 4) эритроцитами и лейкоцитами.

14. К белкам плазмы крови не относятся:

- 1) альбумины;
- 2) глобулины;
- 3) фибриноген;
- 4) гемоглобин.

15. Активная реакция крови (рН) в норме равна:

- 1) 8,0;
- 2) 7,34;
- 3) 1,02;

4) 5,0.

16. Изоионический раствор содержит вещества, соответственно их количеству в крови:

- 1) минеральные соли;
- 2) эритроциты;
- 3) лейкоциты;
- 4) белки.

17. Как называется снижение количества эритроцитов?

- 1) эритроцитоз;
- 2) эритропения;
- 3) эритрон;
- 4) эритропоэтин.

18. Основная функция Т-киллеров – это:

- 1) фагоцитоз;
- 2) образование антител;
- 3) уничтожение чужеродных клеток и антигенов;
- 4) участие в регенерации тканей.

19. Процентное содержание эозинофилов ко всем лейкоцитам в крови составляет:

- 1) 10 – 12;
- 2) 25 – 30;
- 3) 40 – 45;
- 4) 1 – 5.

20. Какой тип гемоглобина у человека не существует?

- 1) примитивный;
- 2) фетальный;
- 3) взрослый;
- 4) животный.

21. Уменьшение количества лейкоцитов называется

- 1) лейкоцитоз;
- 2) лейкопения;
- 3) лейкоцитурия;
- 4) лейкоз.

22. Лимфоциты наиболее важную роль играют в процессе:

- 1) свертывания крови;
- 2) гемолиза;
- 3) фибринолиза;
- 4) иммунитета.

23. Нормальный показатель СОЭ:

- 1) 7 – 12 мм/ч у женщин, 3 – 9 мм/час у мужчин;
- 2) 15 – 20 мм/ч у мужчин, 1 – 10 мм/ч у женщин;
- 3) 3 – 25 мм/ч у женщин, 2 – 18 мм/ч у мужчин;
- 4) 13 – 18 мм/ч у женщин, 5 – 15 мм/ч у мужчин.

24. Этот элемент содержится в гемоглобине:

- 1) фосфор;
- 2) калий;
- 3) железо;
- 4) медь.

25. Количество базофилов в крови составляет:

- 1) 14 – 16г %;
- 2) 0,5 – 1 % от всех видов лейкоцитов;

3) 4 – 109

/л;

4) 60 – 70 % от всех видов лейкоцитов.

26. Механизм потенциала покоя связан с:

- 1) изменчивостью мембраны;
- 2) возбудимостью;
- 3) полупроницаемостью;
- 4) электрической асимметрией.

27. Аккомодация – это:

- 1) снижение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 2) повышение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 3) полная невозбудимость;
- 4) снижение возбудимости при быстро нарастающей силе раздражителя.

28. К активному транспорту относится:

- 1) диффузия;
- 2) осмос;
- 3) фильтрация;
- 4) экзоцитоз.

29. Основное свойство всех живых систем:

- 1) самовоспроизведение;
- 2) возбудимость;
- 3) раздражение;
- 4) возбуждение.

30. Фосфолипиды мембраны выполняют функцию:

1. каналообразовательную;
2. рецепторную;
3. антигенную;
4. образования каркаса мембраны.

### ***Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 8. Физиология выделения***

#### ***Примерные задачи по ситуационному практикуму***

##### ***Ситуационная задача № 1***

В эксперименте показано, что координированная моторика желудочно-кишечного тракта (перистальтика, ритмическая сегментация и т.д.) сохраняется даже после перерезки иннервирующих его симпатических и парасимпатических нервов.

Вопросы (задание):

- 1) Какие механизмы обеспечивают сохранение координированной моторики желудочно-кишечного тракта в этом случае?
- 2) Какое влияние на моторную функцию желудочно-кишечного тракта в организме оказывают симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы?

##### ***Ситуационная задача № 2***

Человек в течение 10 мин. находится в паровой бане, и с него обильно стекает пот. Температура воздуха составляет 45° С, влажность равна 100 %.

Вопросы (задание):

- 1) Каков верхний предел внутренней температуры тела человека?
- 2) Осуществляется ли теплоотдача в данных условиях?
- 3) Опишите механизм потоотделения, состав пота, его роль в теплоотдаче, а также влияния атропина на работу потовых желез.

##### ***Ситуационная задача № 3***

После отборочного тура к международному конкурсу бальных танцев были допущены стажеры и танцевальные пары, имевшие опыт выступления на престижных конкурсах. Перед выступлением в обеих группах возрос уровень адреналина, у некоторых из стажеров в 10 раз.

Вопросы (задание):

- 1) Какое физиологическое и метаболическое действие оказывает адреналин на органы-мишени?
- 2) Как изменяется уровень глюкозы в крови при повышении концентрации адреналина в крови?

- 3) Какой процесс протекает в печени при действии адреналина?
- 4) Как происходит обеспечение энергией сердечной мышцы при сильном эмоциональном стрессе?

#### ***Ситуационная задача № 4***

У собаки выработали пищевой условный рефлекс на световой раздражитель в камере с двусторонним подкреплением. С одной стороны в камеру подавалась вода, а с другой стороны подавалась пища.

Вопросы (задание):

- 1) В какую сторону и в зависимости от чего побежит собака при включении условного раздражителя?
- 2) Как называется состояние мозга, которое формирует соответствующее поведение?
- 3) Как изменится поведение экспериментальной собаки при появлении рядом другой собаки?

#### ***Ситуационная задача № 5***

У болельщика футбольной команды, выигравшей кубок России, сразу после матча отмечено повышение артериального давления до 150/100 мм рт. ст. и ЧСС до 96 уд./мин. У болельщика проигравшей команды отмечены аналогичные сдвиги показателей кровообращения. Оба относительно здоровы, возраст 25 лет.

Вопросы (задание):

- 1) С чем связаны изменения кровообращения у первого и второго болельщиков? Каковы физиологические механизмы гипертонии в обоих случаях?
- 2) У кого из них повышенные значения АД и ЧСС будут дольше сохраняться?
- 3) Как можно снизить значения указанных показателей без использования лекарственных средств?

#### ***Примерные тестовые задания:***

1. Гомеостаз – это:

- 1) разрушение эритроцитов;
- 2) соотношение плазмы крови и форменных элементов;
- 3) образование тромба;
- 4) постоянство показателей внутренней среды.

2. К функциям крови не относится:

- 1) трофическая;
- 2) защитная;
- 3) синтез гормонов;
- 4) дыхательная.

3. Количество крови в организме:

- 1) 6 – 8 % от веса тела;
- 2) 1 – 2 % от веса тела;
- 3) 8 – 10 литров;
- 4) 1 – 2 литра.

4. Основными органами депо крови являются:

- 1) кости, связки;
- 2) печень, кожа, селезенка;
- 3) сердце, лимфатическая система;
- 4) центральная нервная система.

5. В состав гистогематического барьера входит:

- 1) только ядро клетки;
- 2) только митохондрии клетки;
- 3) мембрана митохондрий и включений;
- 4) мембрана клетки и сосудистая стенка.

6. Пассивный транспорт – это транспорт веществ:

- 1) против градиента;
- 2) по градиенту, без затрат энергии АТФ;
- 3) с затратой энергии АТФ;
- 4) против градиента, без затрат энергии.

7. Возбудимость – это способность:

- 1) высокодифференцированной ткани проводить возбуждение;
- 2) ткани к ритмическому самовозбуждению;

- 3) высокодифференцированной ткани давать специфический ответ на раздражитель;
- 4) мышечной ткани изменять длину при возбуждении.

8. Клетка не функционирует, если липиды будут находиться в состоянии:

- 1) желеобразном;
- 2) жидкокристаллическом;
- 3) консистенции оливкового масла;
- 4) твердой пленки.

9. Крупномолекулярные твердые вещества проникают через биомембрану путем:

- 1) осмоса;
- 2) фильтрации;
- 3) фагоцитоза;
- 4) пиноцитоза.

10. К свойствам живой системы относится:

- 1) лабильность;
- 2) электрогенез;
- 3) раздражимость;
- 4) ионная асимметрия.

11. Вязкость крови зависит от:

- 1) количества белков и клеток крови;
- 2) кислотно-основного состояния;
- 3) объема крови;
- 4) осмотичности плазмы.

12. Гемолиз происходит в растворе:

- 1) гипертоническом;
- 2) гипотоническом;
- 3) изоионическом;
- 4) физиологическом.

13. Онкотическое давление крови определяет обмен воды между:

- 1) плазмой крови и тканевой жидкостью;
- 2) плазмой крови и эритроцитами;
- 3) кислотами и основаниями плазмы;
- 4) эритроцитами и лейкоцитами.

14. К белкам плазмы крови не относятся:

- 1) альбумины;
- 2) глобулины;
- 3) фибриноген;
- 4) гемоглобин.

15. Активная реакция крови (pH) в норме равна:

- 1) 8,0;
- 2) 7,34;
- 3) 1,02;
- 4) 5,0.

16. Изоионический раствор содержит вещества, соответственно их количеству в крови:

- 1) минеральные соли;
- 2) эритроциты;

- 3) лейкоциты;
- 4) белки.

17. Как называется снижение количества эритроцитов?

- 1) эритроцитоз;
- 2) эритропения;
- 3) эритрон;
- 4) эритропоэтин.

18. Основная функция Т-киллеров – это:

- 1) фагоцитоз;
- 2) образование антител;
- 3) уничтожение чужеродных клеток и антигенов;
- 4) участие в регенерации тканей.

19. Процентное содержание эозинофилов ко всем лейкоцитам в крови составляет:

- 1) 10 – 12;
- 2) 25 – 30;
- 3) 40 – 45;
- 4) 1 – 5.

20. Какой тип гемоглобина у человека не существует?

- 1) примитивный;
- 2) фетальный;
- 3) взрослый;
- 4) животный.

21. Уменьшение количества лейкоцитов называется

- 1) лейкоцитоз;
- 2) лейкопения;
- 3) лейкоцитурия;
- 4) лейкоз.

22. Лимфоциты наиболее важную роль играют в процессе:

- 1) свертывания крови;
- 2) гемолиза;
- 3) фибринолиза;
- 4) иммунитета.

23. Нормальный показатель СОЭ:

- 1) 7 – 12 мм/ч у женщин, 3 – 9 мм/час у мужчин;
- 2) 15 – 20 мм/ч у мужчин, 1 – 10 мм/ч у женщин;
- 3) 3 – 25 мм/ч у женщин, 2 – 18 мм/ч у мужчин;
- 4) 13 – 18 мм/ч у женщин, 5 – 15 мм/ч у мужчин.

24. Этот элемент содержится в гемоглобине:

- 1) фосфор;
- 2) калий;
- 3) железо;
- 4) медь.

25. Количество базофилов в крови составляет:

- 1) 14 – 16г %;
- 2) 0,5 – 1 % от всех видов лейкоцитов;
- 3) 4 – 109 /л;
- 4) 60 – 70 % от всех видов лейкоцитов.

26. Механизм потенциала покоя связан с:



- 1) изменчивостью мембраны;
- 2) возбудимостью;
- 3) полупроницаемостью;
- 4) электрической асимметрией.

27. Аккомодация – это:

- 1) снижение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 2) повышение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 3) полная невозбудимость;
- 4) снижение возбудимости при быстро нарастающей силе раздражителя.

28. К активному транспорту относится:

- 1) диффузия;
- 2) осмос;
- 3) фильтрация;
- 4) экзоцитоз.

29. Основное свойство всех живых систем:

- 1) самовоспроизведение;
- 2) возбудимость;
- 3) раздражение;
- 4) возбуждение.

30. Фосфолипиды мембраны выполняют функцию:

1. каналообразовательную;
2. рецепторную;
3. антигенную;
4. образования каркаса мембраны.

### ***Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 9. Физиология терморегуляции***

#### **Примерные задачи по ситуационному практикуму**

##### ***Ситуационная задача № 1***

В эксперименте показано, что координированная моторика желудочно-кишечного тракта (перистальтика, ритмическая сегментация и т.д.) сохраняется даже после перерезки иннервирующих его симпатических и парасимпатических нервов.

Вопросы (задание):

- 1) Какие механизмы обеспечивают сохранение координированной моторики желудочно-кишечного тракта в этом случае?
- 2) Какое влияние на моторную функцию желудочно-кишечного тракта в организме оказывают симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы?

##### ***Ситуационная задача № 2***

Человек в течение 10 мин. находится в паровой бане, и с него обильно стекает пот. Температура воздуха составляет 45° С, влажность равна 100 %.

Вопросы (задание):

- 1) Каков верхний предел внутренней температуры тела человека?
- 2) Осуществляется ли теплоотдача в данных условиях?
- 3) Опишите механизм потоотделения, состав пота, его роль в теплоотдаче, а также влияния атропина на работу потовых желез.

##### ***Ситуационная задача № 3***

После отборочного тура к международному конкурсу балетных танцев были допущены стажеры и танцевальные пары, имевшие опыт выступления на престижных конкурсах. Перед выступлением в обеих группах возрос уровень адреналина, у некоторых из стажеров в 10 раз.

Вопросы (задание):

- 1) Какое физиологическое и метаболическое действие оказывает адреналин на органы-мишени?
- 2) Как изменяется уровень глюкозы в крови при повышении концентрации адреналина в крови?
- 3) Какой процесс протекает в печени при действии адреналина?
- 4) Как происходит обеспечение энергией сердечной мышцы при сильном эмоциональном стрессе?

##### ***Ситуационная задача № 4***

У собаки выработали пищевой условный рефлекс на световой раздражитель в камере с двусторонним подкреплением. С одной стороны в камеру подавалась вода, а с другой стороны подавалась пища.

Вопросы (задание):

- 1) В какую сторону и в зависимости от чего побежит собака при включении условного раздражителя?
- 2) Как называется состояние мозга, которое формирует соответствующее поведение?
- 3) Как изменится поведение экспериментальной собаки при появлении рядом другой собаки?

**Ситуационная задача № 5**

У болельщика футбольной команды, выигравшей кубок России, сразу после матча отмечено повышение артериального давления до 150/100 мм рт. ст. и ЧСС до 96 уд./мин. У болельщика проигравшей команды отмечены аналогичные сдвиги показателей кровообращения. Оба относительно здоровы, возраст 25 лет.

Вопросы (задание):

- 1) С чем связаны изменения кровообращения у первого и второго болельщиков? Каковы физиологические механизмы гипертонии в обоих случаях?
- 2) У кого из них повышенные значения АД и ЧСС будут дольше сохраняться?
- 3) Как можно снизить значения указанных показателей без использования лекарственных средств?

**Примерные тестовые задания:**

1. Гомеостаз – это:

- 1) разрушение эритроцитов;
- 2) соотношение плазмы крови и форменных элементов;
- 3) образование тромба;
- 4) постоянство показателей внутренней среды.

2. К функциям крови не относится:

- 1) трофическая;
- 2) защитная;
- 3) синтез гормонов;
- 4) дыхательная.

3. Количество крови в организме:

- 1) 6 – 8 % от веса тела;
- 2) 1 – 2 % от веса тела;
- 3) 8 – 10 литров;
- 4) 1 – 2 литра.

4. Основными органами депо крови являются:

- 1) кости, связки;
- 2) печень, кожа, селезенка;
- 3) сердце, лимфатическая система;
- 4) центральная нервная система.

5. В состав гистогематического барьера входит:

- 1) только ядро клетки;
- 2) только митохондрии клетки;
- 3) мембрана митохондрий и включений;
- 4) мембрана клетки и сосудистая стенка.

6. Пассивный транспорт – это транспорт веществ:

- 1) против градиента;
- 2) по градиенту, без затрат энергии АТФ;
- 3) с затратой энергии АТФ;
- 4) против градиента, без затрат энергии.

7. Возбудимость – это способность:

- 1) высокодифференцированной ткани проводить возбуждение;
- 2) ткани к ритмическому самовозбуждению;
- 3) высокодифференцированной ткани давать специфический ответ на раздражитель;
- 4) мышечной ткани изменять длину при возбуждении.

8. Клетка не функционирует, если липиды будут находиться в состоянии:

- 1) желеобразном;
- 2) жидкокристаллическом;
- 3) консистенции оливкового масла;
- 4) твердой пленки.

9. Крупномолекулярные твердые вещества проникают через биомембрану путем:

- 1) осмоса;
- 2) фильтрации;
- 3) фагоцитоза;
- 4) пиноцитоза.

10. К свойствам живой системы относится:

- 1) лабильность;
- 2) электрогенез;
- 3) раздражимость;
- 4) ионная асимметрия.

11. Вязкость крови зависит от:

- 1) количества белков и клеток крови;
- 2) кислотно-основного состояния;
- 3) объема крови;
- 4) осмотичности плазмы.

12. Гемолиз происходит в растворе:

- 1) гипертоническом;
- 2) гипотоническом;
- 3) изоионическом;
- 4) физиологическом.

13. Онкотическое давление крови определяет обмен воды между:

- 1) плазмой крови и тканевой жидкостью;
- 2) плазмой крови и эритроцитами;
- 3) кислотами и основаниями плазмы;
- 4) эритроцитами и лейкоцитами.

14. К белкам плазмы крови не относятся:

- 1) альбумины;
- 2) глобулины;
- 3) фибриноген;
- 4) гемоглобин.

15. Активная реакция крови (рН) в норме равна:

- 1) 8,0;
- 2) 7,34;
- 3) 1,02;
- 4) 5,0.

16. Изоионический раствор содержит вещества, соответственно их количеству в крови:

- 1) минеральные соли;
- 2) эритроциты;
- 3) лейкоциты;
- 4) белки.

17. Как называется снижение количества эритроцитов?

- 1) эритроцитоз;
- 2) эритропения;

- 3) эритрон;
- 4) эритропоэтин.

18. Основная функция Т-киллеров – это:

- 1) фагоцитоз;
- 2) образование антител;
- 3) уничтожение чужеродных клеток и антигенов;
- 4) участие в регенерации тканей.

19. Процентное содержание эозинофилов ко всем лейкоцитам в крови составляет:

- 1) 10 – 12;
- 2) 25 – 30;
- 3) 40 – 45;
- 4) 1 – 5.

20. Какой тип гемоглобина у человека не существует?

- 1) примитивный;
- 2) фетальный;
- 3) взрослый;
- 4) животный.

21. Уменьшение количества лейкоцитов называется

- 1) лейкоцитоз;
- 2) лейкопения;
- 3) лейкоцитурия;
- 4) лейкоз.

22. Лимфоциты наиболее важную роль играют в процессе:

- 1) свертывания крови;
- 2) гемолиза;
- 3) фибринолиза;
- 4) иммунитета.

23. Нормальный показатель СОЭ:

- 1) 7 – 12 мм/ч у женщин, 3 – 9 мм/час у мужчин;
- 2) 15 – 20 мм/ч у мужчин, 1 – 10 мм/ч у женщин;
- 3) 3 – 25 мм/ч у женщин, 2 – 18 мм/ч у мужчин;
- 4) 13 – 18 мм/ч у женщин, 5 – 15 мм/ч у мужчин.

24. Этот элемент содержится в гемоглобине:

- 1) фосфор;
- 2) калий;
- 3) железо;
- 4) медь.

25. Количество базофилов в крови составляет:

- 1) 14 – 16 %;
- 2) 0,5 – 1 % от всех видов лейкоцитов;
- 3) 4 – 109 /л;
- 4) 60 – 70 % от всех видов лейкоцитов.

26. Механизм потенциала покоя связан с:

- 1) изменчивостью мембраны;
- 2) возбудимостью;
- 3) полупроницаемостью;
- 4) электрической асимметрией.

27. Аккомодация – это:

- 1) снижение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 2) повышение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 3) полная невозбудимость;
- 4) снижение возбудимости при быстро нарастающей силе раздражителя.

28. К активному транспорту относится:

- 1) диффузия;
- 2) осмос;
- 3) фильтрация;
- 4) экзоцитоз.

29. Основное свойство всех живых систем:

- 1) самовоспроизведение;
- 2) возбудимость;
- 3) раздражение;
- 4) возбуждение.

30. Фосфолипиды мембраны выполняют функцию:

1. каналообразовательную;
2. рецепторную;
3. антигенную;
4. образования каркаса мембраны.

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 10. Физиология пищеварения. Метаболические основы физиологических функций.**

**Примерные задачи по ситуационному практикуму**

**Ситуационная задача № 1**

В эксперименте показано, что координированная моторика желудочно-кишечного тракта (перистальтика, ритмическая сегментация и т.д.) сохраняется даже после перерезки иннервирующих его симпатических и парасимпатических нервов.

Вопросы (задание):

- 1) Какие механизмы обеспечивают сохранение координированной моторики желудочно-кишечного тракта в этом случае?
- 2) Какое влияние на моторную функцию желудочно-кишечного тракта в организме оказывают симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы?

**Ситуационная задача № 2**

Человек в течение 10 мин. находится в паровой бане, и с него обильно стекает пот. Температура воздуха составляет 45° С, влажность равна 100 %.

Вопросы (задание):

- 1) Каков верхний предел внутренней температуры тела человека?
- 2) Осуществляется ли теплоотдача в данных условиях?
- 3) Опишите механизм потоотделения, состав пота, его роль в теплоотдаче, а также влияния атропина на работу потовых желез.

**Ситуационная задача № 3**

После отборочного тура к международному конкурсу балльных танцев были допущены стажеры и танцевальные пары, имевшие опыт выступления на престижных конкурсах. Перед выступлением в обеих группах возрос уровень адреналина, у некоторых из стажеров в 10 раз.

Вопросы (задание):

- 1) Какое физиологическое и метаболическое действие оказывает адреналин на органы-мишени?
- 2) Как изменяется уровень глюкозы в крови при повышении концентрации адреналина в крови?
- 3) Какой процесс протекает в печени при действии адреналина?
- 4) Как происходит обеспечение энергией сердечной мышцы при сильном эмоциональном стрессе?

**Ситуационная задача № 4**

У собаки выработали пищевой условный рефлекс на световой раздражитель в камере с двусторонним подкреплением. С одной стороны в камеру подавалась вода, а с другой стороны подавалась пища.

Вопросы (задание):

- 1) В какую сторону и в зависимости от чего побежит собака при включении условного раздражителя?
- 2) Как называется состояние мозга, которое формирует соответствующее поведение?
- 3) Как изменится поведение экспериментальной собаки при появлении рядом другой собаки?

**Ситуационная задача № 5**

У болельщика футбольной команды, выигравшей кубок России, сразу после матча отмечено повышение артериального давления до 150/100 мм рт. ст. и ЧСС до 96 уд./мин. У болельщика проигравшей команды отмечены аналогичные сдвиги показателей кровообращения. Оба относительно здоровы, возраст 25 лет.

Вопросы (задание):

- 1) С чем связаны изменения кровообращения у первого и второго болельщиков? Каковы физиологические механизмы гипертензии в обоих случаях?
- 2) У кого из них повышенные значения АД и ЧСС будут дольше сохраняться?
- 3) Как можно снизить значения указанных показателей без использования лекарственных средств?

**Примерные тестовые задания:**

1. Гомеостаз – это:

- 1) разрушение эритроцитов;
- 2) соотношение плазмы крови и форменных элементов;
- 3) образование тромба;
- 4) постоянство показателей внутренней среды.

2. К функциям крови не относится:

- 1) трофическая;
- 2) защитная;
- 3) синтез гормонов;
- 4) дыхательная.

3. Количество крови в организме:

- 1) 6 – 8 % от веса тела;
- 2) 1 – 2 % от веса тела;
- 3) 8 – 10 литров;
- 4) 1 – 2 литра.

4. Основными органами депо крови являются:

- 1) кости, связки;
- 2) печень, кожа, селезенка;
- 3) сердце, лимфатическая система;
- 4) центральная нервная система.

5. В состав гистогематического барьера входит:

- 1) только ядро клетки;
- 2) только митохондрии клетки;
- 3) мембрана митохондрий и включений;
- 4) мембрана клетки и сосудистая стенка.

6. Пассивный транспорт – это транспорт веществ:

- 1) против градиента;
- 2) по градиенту, без затрат энергии АТФ;
- 3) с затратой энергии АТФ;
- 4) против градиента, без затрат энергии.

7. Возбудимость – это способность:

- 1) высокодифференцированной ткани проводить возбуждение;
- 2) ткани к ритмическому самовозбуждению;
- 3) высокодифференцированной ткани давать специфический ответ на раздражитель;
- 4) мышечной ткани изменять длину при возбуждении.

8. Клетка не функционирует, если липиды будут находиться в состоянии:

- 1) желеобразном;
- 2) жидкокристаллическом;
- 3) консистенции оливкового масла;
- 4) твердой пленки.

9. Крупномолекулярные твердые вещества проникают через биомембрану путем:

- 1) осмоса;
- 2) фильтрации;
- 3) фагоцитоза;
- 4) пиноцитоза.

10. К свойствам живой системы относится:

- 1) лабильность;
- 2) электрогенез;
- 3) раздражимость;
- 4) ионная асимметрия.

11. Вязкость крови зависит от:

- 1) количества белков и клеток крови;
- 2) кислотно-основного состояния;
- 3) объема крови;
- 4) осмотичности плазмы.

12. Гемолиз происходит в растворе:

- 1) гипертоническом;
- 2) гипотоническом;
- 3) изоионическом;
- 4) физиологическом.

13. Онкотическое давление крови определяет обмен воды между:

- 1) плазмой крови и тканевой жидкостью;
- 2) плазмой крови и эритроцитами;
- 3) кислотами и основаниями плазмы;
- 4) эритроцитами и лейкоцитами.

14. К белкам плазмы крови не относятся:

- 1) альбумины;
- 2) глобулины;
- 3) фибриноген;
- 4) гемоглобин.

15. Активная реакция крови (рН) в норме равна:

- 1) 8,0;
- 2) 7,34;
- 3) 1,02;
- 4) 5,0.

16. Изоионический раствор содержит вещества, соответственно их количеству в крови:

- 1) минеральные соли;
- 2) эритроциты;
- 3) лейкоциты;
- 4) белки.

17. Как называется снижение количества эритроцитов?

- 1) эритроцитоз;
- 2) эритропения;
- 3) эритрон;
- 4) эритропоэтин.

18. Основная функция Т-киллеров – это:

- 1) фагоцитоз;
- 2) образование антител;
- 3) уничтожение чужеродных клеток и антигенов;
- 4) участие в регенерации тканей.

19. Процентное содержание эозинофилов ко всем лейкоцитам в крови составляет:

- 1) 10 – 12;
- 2) 25 – 30;
- 3) 40 – 45;
- 4) 1 – 5.

20. Какой тип гемоглобина у человека не существует?

- 1) примитивный;
- 2) фетальный;
- 3) взрослый;
- 4) животный.

21. Уменьшение количества лейкоцитов называется

- 1) лейкоцитоз;
- 2) лейкопения;
- 3) лейкоцитурия;
- 4) лейкоз.

22. Лимфоциты наиболее важную роль играют в процессе:

- 1) свертывания крови;
- 2) гемолиза;
- 3) фибринолиза;
- 4) иммунитета.

23. Нормальный показатель СОЭ:

- 1) 7 – 12 мм/ч у женщин, 3 – 9 мм/час у мужчин;
- 2) 15 – 20 мм/ч у мужчин, 1 – 10 мм/ч у женщин;
- 3) 3 – 25 мм/ч у женщин, 2 – 18 мм/ч у мужчин;
- 4) 13 – 18 мм/ч у женщин, 5 – 15 мм/ч у мужчин.

24. Этот элемент содержится в гемоглобине:

- 1) фосфор;
- 2) калий;
- 3) железо;
- 4) медь.

25. Количество базофилов в крови составляет:

- 1) 14 – 16г %;
- 2) 0,5 – 1 % от всех видов лейкоцитов;
- 3) 4 – 109 /л;
- 4) 60 – 70 % от всех видов лейкоцитов.

26. Механизм потенциала покоя связан с:

- 1) изменчивостью мембраны;
- 2) возбудимостью;
- 3) полупроницаемостью;
- 4) электрической асимметрией.

27. Аккомодация – это:

- 1) снижение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 2) повышение возбудимости при медленно нарастающей силе раздражителя;
- 3) полная невозбудимость;
- 4) снижение возбудимости при быстро нарастающей силе раздражителя.



28. К активному транспорту относится:

- 1) диффузия;
- 2) осмос;
- 3) фильтрация;
- 4) экзоцитоз.

29. Основное свойство всех живых систем:

- 1) самовоспроизведение;
- 2) возбудимость;
- 3) раздражение;
- 4) возбуждение.

30. Фосфолипиды мембраны выполняют функцию:

1. каналообразовательную;
2. рецепторную;
3. антигенную;
4. образования каркаса мембраны.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *3 семестр - зачет Задания 1 типа*

1. Физиология как наука. Основные этапы её развития. Значение исследований В.Гарвея, И.М.Сеченова, И.П.Павлова. Основные черты отечественной физиологии.

2. Взаимосвязь физиологии с другими науками. Социальное значение физиологии. Роль её в организации здорового образа жизни, значение для клинической медицины, её профилактического направления, формирования врачебного мышления.

3. Аналитический и системный подходы к изучению функций. Функциональные системы организма. Физиология клетки. Строение и функция биологических мембран. Мембранный потенциал покоя, его происхождение.

4. Общие свойства возбудимых тканей. Критерии оценки возбудимости ткани. Виды раздражителей.

5. Лабильность как свойство возбудимых тканей. Современное представление о процессе возбуждения. Потенциал действия, его фазы. Характер изменения возбудимости ткани при ее возбуждении. Локальный ответ.

6. Законы раздражения возбудимых тканей. Их биологическое значение. Использование в клинической практике.

7. Физиологические свойства скелетных и гладких мышц. Современное представление о механизме мышечного сокращения и расслабления.

8. Виды и режимы сокращения скелетных мышц. Работа и сила мышц. Одиночное мышечное сокращение, его фазы, тетанус, его виды. Оптимум и пессимум частоты и силы раздражения (Н.Е.Введенский). Механизм тетануса в целостном организме.

9. Нейроны, их классификация, физиологические свойства, связь с нейроглией. Распространение возбуждения по нервным волокнам. Характеристика их возбудимости и лабильности.

10. Рецепторы, их классификация. Механизм возникновения возбуждения в рецепторах. Рецепторный и генераторный потенциал.

11. Синапсы, их строение, классификация и функциональные свойства. Особенности передачи возбуждения в них.

12. Механизм формирования ВПСП. Понятие об электрических синапсах и особенностях передачи возбуждения в них.

13. Основные формы регуляции физиологических функций. Взаимосвязь нервных и гуморальных факторов регуляции. Понятие о нейросекреции. Роль гормонов в организме.

14. Понятие о гомеостазе и гомеокинезе. Саморегуляторные принципы поддержания постоянства внутренней среды организма.

15. Рефлекторный принцип регуляции (Р.Декарт, Г.Прохазка), его развитие в трудах И.М.Сеченова, И.П.Павлова и П.К.Анохина. Понятие о рефлексе и рефлекторной дуге. Классификация рефлексов.

16. Функциональная организация нервных центров, их свойства. Особенности распространения возбуждения в ЦНС.

17. Торможение в ЦНС (И.М.Сеченов), его виды и роль. Современное представление о механизмах центрального торможения.

18. Принципы координации рефлекторной деятельности ЦНС. Доминанта. Характеристика доминантного центра (А.А.Ухтомский). Роль доминанты в интегративной деятельности организма.

19. Вегетативная нервная система. Структурно-функциональные отличия ее от соматической нервной системы. Сравнительная характеристика симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Понятие о синергизме и относительном антагонизме их влияния на рабочий орган.

20. Понятие о ВНД. Врожденные формы сложных поведенческих реакций. Инстинкты и мотивации. Их классификация, механизм, биологическое значение. Особенности врожденных форм ВНД у человека.

21. Эмоции, их классификация, механизм. Роль эмоций в целенаправленной деятельности человека, клиническое значение.

22. Сон, его механизмы. Физиологическое значение. Приобретенные формы ВНД. Условные рефлексы; их особенности. Классификация, биологическое значение.
23. Правила и механизмы образования условных рефлексов. Их структурно-функциональная основа. Развитие представлений И.П.Павлова о механизме формирования временной связи.
24. Безусловное торможение условных рефлексов, его виды, их биологическое значение. Условное торможение условных рефлексов, его виды, их биологическое значение.
25. Аналитико-синтетическая деятельность коры больших полушарий. Динамический стереотип, его биологическая сущность и значение. Условно-рефлекторное переключение.
26. Генетика поведения. Типы ВНД (И.П.Павлов), их характеристика, способы определения, биологическое и социальное значение, клинические аспекты.
27. Особенности ВНД человека. Первая и вторая сигнальные системы. Речь, ее механизмы. Функциональная асимметрия коры больших полушарий.
28. Взаимосвязь коры больших полушарий и внутренних органов (К.М.Быков). Понятие об интероцептивном анализаторе. Физиологические основы психотерапии.
29. Особенности психических функций человека, их физиологические основы. Память, ее виды, механизмы.
30. Архитектура и этапы формирования функциональной системы целостного поведенческого акта (П.К.Анохин).
31. Равновесие тела. Роль мышечного тонуса в его поддержании. Классификация тонических рефлексов. Физиологические основы трудовой деятельности, системный подход к ее изучению. Общность и различия умственного и физического труда.
32. Работоспособность организма. Структурно-функциональные основы тренированности. Утомление, его механизмы и биологическое значение. Активный отдых (И.М.Сеченов). Восстановление.
33. Адаптация организма, ее виды. Понятие о стрессе. Механизм общего адаптационного синдрома.
34. Функция воспроизведения. Роль половых желез и ЦНС. Половое развитие, половые процессы и половое поведение.
35. Основные принципы полового воспитания. Кровь, лимфа, ликвор, тканевая жидкость. Их состав и физиологическое значение. Основные физиологические константы крови, механизм их поддержания.
36. Понятие о системе крови (Г.Ф.Ланг) и механизмах регуляции. Механизмы регуляции эритроцитарной системы. Принцип регулирования эритропоэза по кислороду.
37. Эритроциты, их функции. Гемоглобин, его виды. Концентрация эритроцитов и гемоглобина в норме и при различных физиологических состояниях.
38. Лейкоциты, их виды, функции, концентрация в норме и при различных физиологических состояниях. Лейкоцитарная формула.
39. Понятие о гемостазе. Роль тромбоцитов. Процесс свертывания крови. Понятие о свертывающей и антисвертывающей системе. Группы крови, резус-фактор. Переливание крови. Понятие о резус-конflikте.
40. Гемодинамическая функция сердца. Изменение давления и объема крови в различные фазы кардиоцикла. Тоны сердца, их происхождение и клиническое значение. Систолический и минутный объем крови.

## **Задания 2 типа**

1. Как меняется возбудимость по мере приближения потенциала к критическому уровню деполяризации?
2. Как меняется возбудимость при стойкой деполяризации мембраны?
3. Какова возбудимость клетки в пике возбуждения?
4. Что можно сказать о возбудимости при удлинении хронаксии?
5. Какие изменения на мембране клетки сопровождаются снижением возбудимости?
6. В каком периоде потенциала действия проявляется закон силы?
7. В какой части потенциала действия проявляется закон «всё или ничего»?
8. Какие изменения хронаксии можно ожидать при повышении пороговой силы раздражителя?
9. Как меняется возбудимость ткани под анодом и катодом в момент замыкания цепи постоянного тока?
10. При каких условиях может проявиться явление аккомодации и катодической депрессии?
11. Виды мышечной ткани, свойства мышц. Понятие о двигательной единице.
12. Механизм мышечного сокращения. Электромеханическое сопряжение, роль ионов  $\text{Ca}^{++}$ .
13. Фазы одиночного мышечного сокращения.
14. Энергетика мышечного сокращения. Контрактура мышц.
15. Соотношение возбуждения, сокращения и возбудимости в скелетной мышце.
16. Суммированное сокращение. Оптимум и пессимум частоты и силы раздражителей (Н. Введенский).
17. Что является системообразующим фактором функциональной системы организма?
18. Перечислите элементы функциональной системы, обеспечивающие движение и переработку информации.
19. Что обеспечивает положительная и отрицательная обратная связь в функциональных системах организма?
20. Что является управляющим звеном в функциональных системах организма?
21. По какому принципу осуществляется управление системой при изменении параметров окружающей среды?
22. Какой принцип управления включается при изменении параметров гомеостаза?
23. Какой принцип управления осуществляют условные рефлексы?
24. От чего зависит результат воздействия на возбудимую систему?

25. Какими свойствами обладают центральные синапсы?
26. С помощью каких медиаторов осуществляется передача возбуждения в ЦНС?

### **Задания 3 типа**

1. После воздействия на мышцу токсического препарата её возбудимость стала прогрессивно снижаться. Как это удалось установить?
2. Чем можно объяснить более высокую возбудимость нервных волокон по сравнению с мышцей?
3. С помощью хронаксиметра определяли состояние возбудимых систем у водителей. После 12-часовой смены у большинства водителей наблюдалось удлинение хронаксии в 2 раза. О чем это свидетельствует?
4. У работников часового завода определяли функциональное состояние зрительного анализатора по пороговой силе светового раздражителя. После 3-х часов работы порог раздражителя увеличился. Что можно сказать о возбудимости фоторецепторов?
5. У работницы рыбокомбината, работающей в холодном цехе, периодически стали появляться резкие боли в пояснице, отдающие в ягодичную область и бедро, особенно при движении. В качестве одного из методов врач назначил физиопроцедуры с применением постоянного тока. Какой электрод надо приложить к больному месту для снятия болевого синдрома? Обоснуйте.

### **ЭКЗАМЕН Задания 1 типа**

1. Физиологические особенности сердечной мышцы. Закон сердца. Автоматия. Соотношение возбуждения, сокращения и возбудимости миокарда. Экстрасистолия.
2. Регуляция деятельности сердца.
3. Основные законы гидродинамики в применении к кровообращению. Факторы обуславливающие движение крови, его линейную и объемную скорость. Реологические свойства крови.
4. Факторы, обуславливающие величину артериального и венозного давления. Функциональная система саморегуляции артериального давления.
5. Капиллярный кровоток, его особенности. Структурно-функциональная характеристика микроциркуляторного русла.
6. Регуляция просвета сосудов. Сосудодвигательный центр, его структурно-функциональная организация.
7. Лимфообразование, лимфоток, их механизмы. Функциональное значение лимфатической системы.
8. Дыхание, его основные этапы. Механизм вдоха и выдоха. Давление в плевральной полости, его происхождение.
9. Газообмен в легких и тканях. Газовый состав альвеолярного воздуха, крови, тканевой жидкости и цитоплазмы клеток.
10. Транспорт газов кровью. Кислородная емкость крови, кривая диссоциации оксигемоглобина.
11. Дыхательный центр (Н.А.Миславский), Современные представления о его структурно-функциональной организации и регуляции дыхания.
12. Пищеварение в полости рта. Состав и роль слюны. Регуляция слюноотделения. Жевание. Глотание.
13. Пищеварение в желудке. Состав и свойства желудочного сока. Фазы его отделения, их механизмы. Моторная деятельность желудка.
14. Пищеварение в 12-перстной кишке. Состав и свойства поджелудочного сока, фазы его отделения, их механизмы.
15. Роль печени в пищеварении. Образование и выделение желчи, их регуляция.
16. Пищеварение в кишечнике. Состав и свойства кишечного сока, регуляция его секреции. Моторная деятельность тонкой и толстой кишки, её регуляция.
17. Полостной и мембранный гидролиз (А.Н.Уголев). Всасывание пищевых веществ в различных отделах пищеварительного тракта, его механизмы.
18. Обмен веществ, методы его оценки. Пластическая и энергетическая роль белков, жиров, углеводов. Значение воды, минеральных веществ, микроэлементов и витаминов в жизни человека.
19. Температура тела, как показатель состояния организма. Механизмы регуляции процессов теплопродукции и теплоотдачи.
20. Печень. Процессы фильтрации, реабсорбции и секреции различных веществ. Регуляция мочеобразования. Мочеиспускание, его регуляция.
21. Гипоталамо-гипофизарная система. Роль гипофиза и его гормонов в организме.
22. Физиология щитовидной и паращитовидной желез.
23. Эндокринная функция поджелудочной железы и её роль в регуляции обмена веществ. Физиология надпочечников.
24. Спинной мозг, его роль в регуляции соматических и вегетативных функций организма. Спинальные механизмы регуляции мышечного тонуса.
25. Продолговатый мозг и мост, их роль в регуляции соматических и вегетативных функций организма. Участие в регуляции мышечного тонуса.
26. Средний мозг, его роль в регуляции соматических и вегетативных функций организма. Участие в регуляции мышечного тонуса.
27. Ретикулярная формация ствола мозга, её восходящие и нисходящие влияния, участие в регуляции вегетативных функций и мышечного тонуса.
28. Таламус, функциональная характеристика его ядер.
29. Мозжечок. Базальные ганглии. Их структурно-функциональная организация. Участие в регуляции тонуса скелетных мышц и сложных двигательных актов.

30. Гипоталамус, его структурно-функциональная характеристика, участие в регуляции вегетативных функций, в формировании сложных поведенческих реакций, взаимосвязь с железами внутренней секреции.
31. Кора головного мозга. Кортиколизация функции в ходе эволюции. Современные представления о локализации функций в коре больших полушарий.
32. Анализаторы (И.П.Павлов). Их структурно-функциональная организация. Адаптация анализаторов, её механизмы. Взаимодействие анализаторов.
33. Нейрогуморальные механизмы стимуляции эритропоэза при гипоксии. Гемолиз, его виды. Разрушение эритроцитов в организме.
34. Механизмы адаптации эритроцитарной системы к физическим нагрузкам.
35. Функциональное значение различных отделов сердца и участков сосудистого русла. Депо крови.
36. Артериальный и венозный пульс, их происхождение. Свойства артериального пульса.
37. Нормы артериального давления. Понятие об артериальной гипертензии и гипотензии, их физиологические механизмы.
38. Особенности гемодинамики в малом круге кровообращения.
39. Особенности кровообращения в головном мозге.
40. Особенности коронарного кровообращения.
41. Особенности кровообращения в почках.
42. Механизмы адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.
43. Пищеварение, его значение, функции пищеварительного тракта. Типы пищеварения. Физиологические основы чувства голода и насыщения.
44. Физиологические основы рационального питания, возрастные особенности.
45. Зрительный анализатор, его структурно-функциональные особенности. Механизмы свето- и цветоощущения. Бинокулярное зрение. Адаптация зрительного анализатора.
46. Оптические среды глаза. Рефракция глаза, ее аномалии. Оценка нарушения рефракционной способности глаза.
47. Аккомодация. Острота зрения. Слуховой анализатор, его структурно-функциональные особенности. Физиологические механизмы восприятия звуков. Бинауральный слух.
48. Звукопроводящие среды. Наружное, среднее и внутреннее ухо. Воздушная и костная проводимость звука.
49. Вкусовой и обонятельный анализаторы. Их структурно-функциональные особенности.
50. Тактильный и температурный анализаторы. Их структурно-функциональные особенности.
51. Двигательный и вестибулярный анализаторы. Их структурно-функциональные особенности и роль в оценке положения тела в пространстве.
52. Почки. Их функции. Роль в поддержании водно-солевого гомеостаза. Возрастные особенности мочеобразования и мочеиспускания.
53. Печень. Её функции.
54. Энергетический баланс организма. Основной обмен, его определение в клинике. Рабочий обмен, его зависимость от разных видов труда.
55. Эндокринная функция половых желез. Менструальный цикл.

## **Задания 2 типа**

1. Какой медиатор обеспечивает передачу возбуждения с преганглионарных нейронов на постганглионарные?
2. Какие рецепторы воспринимают действие медиатора в постганглионарных нейронах?
3. Какой медиатор осуществляет передачу возбуждения с постганглионарных волокон на исполнительные органы в симпатическом отделе в.н.с.?
4. Какие рецепторы исполнительных органов воспринимают действие медиатора симпатического отдела в.н.с.?
5. Какой медиатор выделяют постганглионарные волокна парасимпатического отдела в.н.с.?
6. Какие рецепторы исполнительных органов воспринимают действие медиатора парасимпатического отдела в.н.с.?
7. Тонус какого отдела в.н.с. преобладает в состоянии покоя?
8. Какой отдел в.н.с. активируется в процессе адаптации к окружающей среде?
9. Где замыкаются рефлексы метасимпатического отдела в.н.с.?
10. Каким образом в.н.с. оказывает влияние на двигательные функции?
11. Спинальный мозг. Нервные центры и проводящие пути спинного мозга. Его роль в осуществлении соматических и висцеральных рефлексов.
12. Функциональное значение ствола мозга. Двигательные и вегетативные центры продолговатого мозга, моста, среднего мозга, ретикулярной формации.
13. Функции мозжечка. Его роль в регуляции двигательных и вегетативных функций.
14. Функциональное значение промежуточного мозга (таламус и гипоталамус).
15. Лимбическая система мозга. Её роль в осуществлении поведенческих и вегетативных реакций.
16. Значение базальных ядер (стриопаллидарной системы) и коры больших полушарий в регуляции двигательных и вегетативных функций.
17. Кольцевое взаимодействие корковых и подкорковых нервных структур.
18. Способы и принципы управления функциями организма.

19. Рефлекторный принцип деятельности ЦНС.
20. Звенья рефлекторной дуги.
21. Понятие нервного центра.
22. Свойства нервных центров.
23. Торможение в ЦНС.
24. Механизм формирования ВПСП и ТПСП.
25. Принципы координационной деятельности ЦНС.
26. Свойства и физиологическое значение доминанты.
27. Понятие о функциональных системах организма (по П.К. Анохину). Каналы прямой и обратной связи в функциональных системах.
28. Виды двигательных функций.
29. Афферентное звено двигательных систем.
30. Уровни ЦНС, участвующие в управлении движениями.
31. Роль различных отделов ЦНС в управлении двигательными функциями.
32. Эфферентное звено двигательных систем.
33. Статические и статокINETические рефлексЫ.
34. Значение вегетативной нервной системы, отличие от соматической.
35. Рефлекторная дуга вегетативного рефлекса.
36. Локализация центральных и периферических нейронов вегетативной нервной системы.
37. Медиаторы и рецепторы вегетативной нервной системы.
38. Влияние симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы на организм.
39. Значение метасимпатического отдела вегетативной нервной системы.
40. Роль спинного мозга, стволовых структур, промежуточного мозга и КБП в управлении соматическими и вегетативными функциями Основные соматические и вегетативные рефлексЫ спинного мозга и ствола мозга.

### ***Задания 3 типа***

1. Среди реанимационных мероприятий, проводимых в состоянии клинической смерти, используют внутрисердечное введение адреналина. Объясните механизм.
2. Во время операции анестезиологи следят за реакцией зрачков больного. Почему?
3. Для снятия гипертонического криза часто используют препараты, относящиеся к группе ганглиоблокаторов (ганглерон, гексоний и др.) Объясните механизм действия.
4. Морская болезнь возникает при раздражении вестибулярного аппарата., ответной реакцией на которое является перераспределение мышечного тонуса. Наряду с этим наблюдаются и другие симптомы: тошнота, головокружение и др. Чем они обусловлены?
5. Будет ли обеспечиваться перистальтика кишечника при перерезке иннервирующих его нервов?

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Теория и методика физической культуры и спорта**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» направлено на систему подготовки студентов к решению профессиональных задач, связанных с особенностями деятельности тренера и обусловлено тем, что рассматривает систему обеспечения глубокого теоретического осмысления основ физического воспитания и формирование умения практической реализации основных - положений в профессиональной деятельности педагога, тренера по физической культуре и спорту.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» является формирование целостного представления о теоретической и практической профессиональной подготовки в области физического воспитания и спорта.

## Задачи изучения дисциплины:

формирование у студентов широкого профессионального мировоззрения и интерес к проблемам спорта, стремления к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;

воспитание у будущих специалистов эстетических, нравственных и духовных ценностей в области физической культуры и спорта

изучение методик оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

применять на практике различные методы индивидуальной и групповой мотивации для занятий физической культурой и спортом.

применять методы и организацию комплексного контроля в физической культуре и спортивной подготовке.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                                                                                                                    | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                    | Формы образовательной деятельности        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                     | Должен знать                                                                                                                    | Должен уметь                                                                                                                                                                                    | Имеет практический опыт                                                                                                            |                                           |
| Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1           | ОПК-1.1. Демонстрирует понимание сути проведения тренировочных занятий, с учетом теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | ОПК-1.1.1.1. основные этапы планирования тренировочного процесса.                                                               | ОПК-1.1.2.1. основные этапы планирования тренировочного процесса. осуществлять тренировочный процесс исходя из физиологической характеристики нагрузки и анатомических особенностей спортсменов | ОПК-1.1.3.1. использования теории морфологических и психических особенностей спортсменов при планировании тренировочного процесса. | Доклад-презентация и дискуссия<br>Реферат |
| Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом                                                                                            | ОПК-7           | ОПК-7.1. Демонстрирует индивидуальный подход в формировании у спортсменов и занимающихся мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни                                                                           | ОПК-7.1.1.1. основные способы формирования мотивации и осознанного отношение спортсменов к физкультурно-спортивной деятельности | ОПК-7.1.2.1. формировать мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни                                                                                       | ОПК-7.1.3.1. формирования основных ценностей здорового образа жизни у спортсменов                                                  |                                           |
| Способен проводить тренировочные занятия и управлять соревновательной деятельностью занимающихся по физкультурно-                                                                                                                                                                                                   | ПК-1            | ПК-1.1. Знает способы и закономерности планирования тренировочной и соревновательной деятельности на разных этапах                                                                                                                                  | ПК-1.1.1.1. структуру, состав и дидактические единицы учебного предмета «Физическая культура»; - научно-теоретические и         | ПК-1.1.2.1. - формулировать цели и задачи различных циклов технологии преподавания предмета «Теория и методика групповых программ» в соответствии с                                             | ПК-1.1.3.1. навыками и опытом отбора содержания образования по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС   |                                           |





## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***Тема 1. Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта.***

Появление опыта направленного воздействия физических упражнений на человека. Появление систем физического воспитания. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Определение учебной дисциплины «Теория физической культуры». Объект и субъект теории физической культуры. Этапы развития теории физической культуры. Цель и задачи физической культуры. Основы социальной системы физической культуры (идеологическая, научно-методическая, организационная, программно-нормативная, правовая, экономическая и др.). Принципы системы физической культуры. Исторический и классовый характер физической культуры. Условия и причины развития системы физической культуры.

#### ***Формы контроля:***

Доклад-презентация и дискуссия

#### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Основы социальной системы физической культуры (идеологическая, научно-методическая, организационная, программно-нормативная, правовая, экономическая и др.). Принципы системы физической культуры. Исторический и классовый характер физической культуры. Условия и причины развития системы физической культуры.

#### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации

#### ***Ссылки:***

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

### ***Тема 2. Формирование личности в процессе физического воспитания.***

Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирование физической активности, здорового образа жизни; самовоспитание. Комплексное использование принципов, методов, форм и воспитания как системы, основное условие воспитательного эффекта. Определение понятия спорт. Возникновение и развитие спорта. Классификация видов спорта. Профессиональный спорт и любительский спорт. Социальные функции спорта. Спорт, как средство физического воспитания. Характерные черты современного спорта. Рекреация и реабилитация в современном спорте.

#### ***Формы контроля:***

Доклад-презентация и дискуссия

#### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Классификация видов спорта. Профессиональный спорт и любительский спорт. Социальные функции спорта. Спорт, как средство физического воспитания. Характерные черты современного спорта. Рекреация и реабилитация в современном спорте.

#### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации

#### ***Ссылки:***

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

### ***Тема 3 Средства и методы теории и методики физического воспитания и спорта.***

Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование искусственной управляющей среды (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышение уровня физических качеств в единстве (совмещенно, сопряженно). Характеристика методов обучения в физическом воспитании.

#### ***Формы контроля:***

Реферат

#### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышение уровня физических качеств в единстве (совмещенно, сопряженно). Характеристика методов обучения в физическом воспитании.

#### ***Формы самостоятельной работы:***

**Ссылки:**

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

**Тема 4. Планирование и контроль в теории и методике физического воспитания и спорта.**

Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации, сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления. Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах педагогики физической культуры и спорта. Программы в системе планирования. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.

**Формы контроля:**

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Программы в системе планирования. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка реферата

**Ссылки:**

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

- Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / Кокоулина О.П.. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11049.html>

**Дополнительная литература**

1. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом : учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан [и др.]. — Москва : Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — ISBN 978-5-9590-0882-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/69779.html> :

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)
3. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru>
4. Методические статьи из опыта работы педагогов-практиков <http://festival.1september.ru/articles/520166>
5. Электронные пособия для физического развития детей дошкольного возраста <http://festival.1september.ru/articles/520166/> <http://www.childpsy.ru>
6. Научно-теоретический журнал «Педагогика» <http://www.pedlib.ru>

**Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

**Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y

3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится в форме экзамена.

#### **Процедура оценивания:**

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

**Доклад-презентация и дискуссия. Тема 1. Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта.**

Примерные темы докладов-презентаций

1. Методы исследования в теории и методике физической культуры и спорта
2. Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры в обществе.

3. Мировоззренческие (духовные) основы физической культуры.
4. Социальные функции направлений физкультурного движения (спортивного движения).
5. Нравственное (трудовое, эстетическое, умственное) воспитание в процессе физического воспитания.

**Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Формирование личности в процессе физического воспитания.**

1. Формирование знаний в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Воспитание личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
4. Особенности развития физических качеств и способностей на уроках физической культуры в младших, средних и старших классах.
5. Физкультурное воспитание в системе воспитания детей дошкольного, школьного возраста.

**Реферат. Тема 3 Средства и методы теории и методики физического воспитания и спорта.**

Примерные темы рефератов:

1. Социальные функции направлений физкультурного движения (спортивного движения).
2. Система принципиальных положений, регламентирующих физическое воспитание (подготовку спортсменов).
3. Возможности использования методов строго регламентированного упражнения (игрового, соревновательного) в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
4. Методика обучения двигательным действиям.
5. Оптимизация процесса обучения двигательным действиям.
6. Основы регулирования массы тела (коррекции телосложения).
7. Возможности использования природных и гигиенических факторов в качестве средств физического воспитания.
8. Нравственное (трудовое, эстетическое, умственное) воспитание в процессе физического воспитания.
9. Средства и методы воспитания силовых (скоростных, координационных) способностей.
10. Общая (специальная) выносливость и методика ее воспитания.
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Планирование и контроль в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
13. Тенденции развития спортивных достижений.
14. Проблема регламентации соревновательной практики спортсменов.
15. Проблема оптимизации индивидуальной системы соревнований.
16. Значение анализа структуры соревновательной деятельности для совершенствования подготовки спортсменов.
17. Совершенствование двигательных способностей в большом цикле подготовки спортсменов.
18. Тактико-техническая подготовка в большом цикле подготовки спортсменов.
19. Структура отдельного тренировочного занятия (микроцикла, мезоцикла подготовки спортсменов).
20. Основы периодизации подготовки спортсменов.
21. Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни.
22. Способы оценки физической подготовленности контингента основных возрастно-половых групп.
23. Основы методики общей физической подготовки контингента основных возрастно-половых групп.
24. Основы профессионально-прикладной (производственной) физической культуры.
25. Основы методики использования тренажеров в процессе физического воспитания.

**Реферат. Тема 4. Планирование и контроль в теории и методики физического воспитания и спорта.**

Примерные темы рефератов:

1. Социальные функции направлений физкультурного движения (спортивного движения).
2. Система принципиальных положений, регламентирующих физическое воспитание (подготовку спортсменов).
3. Возможности использования методов строго регламентированного упражнения (игрового, соревновательного) в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
4. Методика обучения двигательным действиям.
5. Оптимизация процесса обучения двигательным действиям.
6. Основы регулирования массы тела (коррекции телосложения).
7. Возможности использования природных и гигиенических факторов в качестве средств физического воспитания.
8. Нравственное (трудовое, эстетическое, умственное) воспитание в процессе физического воспитания.
9. Средства и методы воспитания силовых (скоростных, координационных) способностей.
10. Общая (специальная) выносливость и методика ее воспитания.
11. Формы занятий физическими упражнениями.

12. Планирование и контроль в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
13. Тенденции развития спортивных достижений.
14. Проблема регламентации соревновательной практики спортсменов.
15. Проблема оптимизации индивидуальной системы соревнований.
16. Значение анализа структуры соревновательной деятельности для совершенствования подготовки спортсменов.
17. Совершенствование двигательных способностей в большом цикле подготовки спортсменов.
18. Тактико-техническая подготовка в большом цикле подготовки спортсменов.
19. Структура отдельного тренировочного занятия (микроцикла, мезоцикла подготовки спортсменов).
20. Основы периодизации подготовки спортсменов.
21. Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни.
22. Способы оценки физической подготовленности контингента основных возрастно-половых групп.
23. Основы методики общей физической подготовки контингента основных возрастно-половых групп.
24. Основы профессионально-прикладной (производственной) физической культуры.
25. Основы методики использования тренажеров в процессе физического воспитания.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Задания первого типа.*

1. Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности как наука и учебная дисциплина, ее значение для практики.
2. Понятие «физическая культура», его соотношение с другими понятиями: «физическое развитие», «физическое состояние», «физическое образование», «физкультурное образование», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность».
3. Методы научных исследований в теории и методике физической культуры и спорта.
4. Структура физической культуры как вида культуры, характеристика ее компонентов. Основные функции физической культуры (общие и специфические).
5. Цель и основные задачи физической культуры, их характеристика.
6. Средства физической культуры, их общая характеристика.
7. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность влияния физических упражнений на занимающихся.
8. Техника физических упражнений: основа, ведущее звено, детали техники, фазы движений.
9. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.
10. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.
11. Обобщенные (качественные) характеристики техники физических упражнений и их педагогическое значение.
12. Понятие о ритме движений. Ритмические характеристики техники движений, их педагогическое значение.
13. Понятие «метод», «методический прием», методика».
14. Классификация методов физической культуры. Требования к выбору методов.
15. Методические приемы словесного и звукового воздействия, их классификация, назначение, характеристика и особенности использования в физическом воспитании.
16. Методические приемы наглядного воздействия, их классификация, назначение, характеристика и особенности использования в физическом воспитании.
17. Методические приемы практического воздействия, их классификация и характеристика, связь с методами словесного и наглядного воздействия.
18. Принцип научности в физической культуре.
19. Принцип сознательности и активности в физической культуре.
20. Принцип наглядности в физической культуре.
21. Принцип систематичности в физической культуре.
22. Принцип доступности и индивидуализации в физической культуре.
23. Принцип постепенного повышения требований (динамичности) в физической культуре.
24. Воспитание личности средствами физической культуры.
25. Задачи, пути и содержания умственного, нравственного, эстетического, трудового, экологического, патриотического воспитания в процессе занятий физической культурой.

### *Задания второго типа.*

1. Знания, двигательные умения и навыки как компоненты образования по физической культуре.
2. Педагогические и физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Перенос двигательных навыков.
3. Структура процесса обучения двигательным действиям, краткая характеристика его этапов.
4. Характеристика этапа начального разучивания техники двигательного действия (цель, задачи и особенности методики обучения).

5. Характеристика этапа углубленного разучивания техники двигательного действия (цель, задачи и особенности методики обучения).
6. Характеристика этапа закрепления и совершенствования техники двигательного действия (цель, задачи и особенности методики обучения).
7. Причины возникновения двигательных ошибок в процессе обучения двигательным действиям.
8. Классификация двигательных ошибок. Методика их предупреждения и устранения.
9. Физические способности как вид способностей человека: понятие, классификация, принципы и закономерности развития.
10. Перенос физических способностей: понятие о переносе, его виды и значение. Методические подходы к развитию физических способностей.
11. Силловые способности, формы их проявления и методика развития.
12. Скоростные способности, формы их проявления и методика развития.
13. Выносливость, формы ее проявления и методика развития.
14. Координационные способности, формы их проявления и методика развития.
15. Гибкость, как физическое качество, формы ее проявления и методика развития.
16. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Классификация дошкольных образовательных учреждений.
17. Характеристика образовательных программ дошкольного образования (цели, задачи, содержание).
18. Цель, задачи, средства и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных образовательных учреждениях.
19. Направленность, задачи и формы физической культуры детей школьного возраста.
20. Характеристика программ по физической культуре в школе (назначение, структура, содержание).
21. Формы построения занятий физическими упражнениями (общая характеристика). Их отличительные черты, классификация, назначение.
22. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (назначение, виды и особенности).
23. Цель, задачи и формы дополнительного образования школьников по физической культуре.
24. Задачи, организация и содержание работы по физической культуре учащихся специальных медицинских групп.
25. Задачи, формы, основное содержание и особенности физической культуры в детских оздоровительных лагерях.

### ***Задания третьего типа***

#### **Задание 1 (типовое)\*.**

Расскажите основные этапы развития теории и методики физической культуры.

Перечислите основные компоненты физической культуры.

#### **Задание 2 (типовое)\*.**

Опишите понятие спорт (любительский, профессиональный, адаптивный). Приведите примеры клубов по статусу принадлежности.

#### **Задание 3 (типовое)\*.**

Назовите характерные черты современного спорта.

Опишите актуальные проблемы в сфере образования ФКиС.

Как влияет спорт на развитие личности?

#### **Задание 4 (типовое)\*.**

Приведите примеры методики будете, которые будите использовать по формированию сознательности и активности в обучении физическим упражнениям.

#### **Задание 5 (типовое)\*.**

Какое значение имеет физическая культура в формировании ориентаций детей и подростков на здоровый образ жизни?

Назовите социальные функции современного спорта.

Назовите основные составляющие здорового образа жизни.

#### **Задание 6 (типовое)\*.**

Опишите понятия «физическое воспитание» Охарактеризуйте современные проблемы развития спортивных школ.

Проведите сравнительный анализ отечественного и зарубежного опыта физкультурно-спортивного образования.

Назовите примеры педагогических инноваций в физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Задание 7 (типовое)\*.**

Как влияет педагогический авторитет преподавателя физической культуры на развитие личности школьника?

Приведите пример педагогического эксперимента в области физической культуры и спорта.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

### **Педагогика физической культуры и спорта**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Педагогика физической культуры и спорта» дает возможность рассмотрения системы обеспечения физической культуры и спорта с позиций педагогики для подготовки студентов к решению профессиональных задач, связанных с особенностями психолого-педагогической деятельности преподавателя (тренера) физической культуры и спорта, методику обучения и воспитания в современных условиях, навыков организации учебного и воспитательного процесса. Изучение дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» дает целостное представление о педагогическом аспекте профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта, способствующее формированию у студентов основ педагогических знаний, которые подготовят их к самостоятельной учебно-педагогической и учебно-тренировочной работе.

### Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» является формирование целостного представления о сущности, специфике, закономерностях педагогики в области физической культуры и спорта, помочь сориентироваться в многообразии педагогических концепций, включить студентов в активный процесс педагогического поиска.

### Задачи изучения дисциплины:

изучение специфики применения общепедагогических принципов в физическом воспитании;

формирование представления о закономерностях формирования профессионального мастерства педагога физической культуры и спорта;

разработка новых методов, средств, форм, систем обучения, воспитания в области физической культуры и спорта.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                      | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                      | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                            | Формы образовательной деятельности     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                                                                                           | Должен знать                                                                                                                                   | Должен уметь                                                                                    | Имеет практический опыт                                                                                    |                                        |
| Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения | ОПК-6           | ОПК-6.1. Демонстрирует понимание основ воспитания у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, | ОПК-6.1.1.1. Основные методы воспитания социально-значимых личностных качеств, моральных ценности честной спортивной конкуренции у спортсменов | ОПК-6.1.2.1. Умеет проводить профилактику негативного социального поведения у спортсменов       | ОПК-6.1.3.1. Разработки плана воспитательной работы со спортсменами                                        | Эссе<br>Доклад-презентация и дискуссия |
| Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                 | ОПК-15          | ОПК-15.1. На основе теоретических знаний в области научных исследований проводит учебно-тренировочные занятия.                                                                            | ОПК-15.1.1.1. основные этапы и методику проведения научных исследований в ходе спортивной подготовки                                           | ОПК-15.1.2.1. осуществлять научно-методическое сопровождение спортсмена в избранном виде спорта | ОПК-15.1.3.1. проведения научных исследований по определению эффективности используемых средств и методов. |                                        |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                              |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|----------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|--------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                      | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/Балл |
|                                        |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                            |
| Тема 1. Педагогика физической культуры | 9      |                                                                           |                             |               |              | 9                  |                 |          |            | 17          | Эссе / 20;                                 |



|                                                                                                                                                                                             |            |          |  |  |    |  |  |  |          |                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|--|--|----|--|--|--|----------|----------------------------------------------------|
| как наука и практика.                                                                                                                                                                       |            |          |  |  |    |  |  |  |          |                                                    |
| Тема 2. Теория обучающей деятельности как дидактическая наука.                                                                                                                              | 9          |          |  |  | 9  |  |  |  | 17       | Эссе / 20;                                         |
| Тема 3<br>Профессионально-педагогическая деятельность педагога, тренера (трениерско-педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании.). | 9          |          |  |  | 9  |  |  |  | 17       | Доклад-презентация и дискуссия / 20;<br>Эссе / 20; |
| Тема 4. Методы и средства трениерско-педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.                                                                                    | 11         |          |  |  | 11 |  |  |  | 17       | Доклад-презентация и дискуссия / 10;               |
| Всего в семестре, час                                                                                                                                                                       | 38 из 38   |          |  |  | 38 |  |  |  | 68 из 68 | 100 (ТКУ+ПА)                                       |
|                                                                                                                                                                                             |            | 38 из 38 |  |  |    |  |  |  |          |                                                    |
| Итоговый контроль                                                                                                                                                                           | Экзамен    |          |  |  |    |  |  |  |          |                                                    |
| Итоговый экзамен (в академических часах)                                                                                                                                                    | 36         |          |  |  |    |  |  |  |          |                                                    |
|                                                                                                                                                                                             |            |          |  |  |    |  |  |  |          |                                                    |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                                                                                                              | 180 из 180 |          |  |  |    |  |  |  |          |                                                    |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Педагогика физической культуры как наука и практика.*

Понятие педагогики физической культуры, предмет педагогики физической культуры. Задачи педагогической науки, педагогической практики. Основные категории педагогики физической культуры. Понятие образования. Образование как система. Модели образования. Основные элементы образования. Образование как процесс.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Модели образования. Основные элементы образования. Образование как процесс.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка эссе

#### **Ссылки:**

1. Костицина, Н.М. Педагогика физической культуры: учебник / Н.М. Костицина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Изд. 2-е. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 296 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371> (дата обращения: 03.04.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-041-0. – Текст: электронный.

### *Тема 2. Теория обучающей деятельности как дидактическая наука.*

Понятие о дидактике. Основные дидактические категории. Структуры педагогического процесса. Теория поэтапного формирования умственных действий. Теория поэтапного формирования двигательных действий. Основные законы и закономерности обучения. Принципы обучения и правила их реализации тренером, в учебно-тренировочном процессе. Классификация педагогических целей и их характеристика.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Принципы обучения и правила их реализации тренером, в учебно-тренировочном процессе. Классификация педагогических целей и их характеристика.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка эссе

#### **Ссылки:**

1. Костикина, Н.М. Педагогика физической культуры: учебник / Н.М. Костикина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Изд. 2-е. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 296 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371> (дата обращения: 03.04.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-041-0. – Текст: электронный.

### **Тема 3 Профессионально-педагогическая деятельность педагога, тренера (тренингово-педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании.).**

Виды профессиональной деятельности тренера, педагога. Функциональные компоненты деятельности тренера, педагога. Этапы осуществления профессиональной деятельности тренера, педагога в учебно-тренинговом процессе. Специфика деятельности тренера- педагога (педагогической деятельности в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании). Профессиограмма тренера, педагога. Педагогическая характеристика личности тренера. Профессиональные способности тренера, педагога.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Педагогическая характеристика личности тренера. Профессиональные способности тренера, педагога.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации, эссе

#### **Ссылки:**

1. Костикина, Н.М. Педагогика физической культуры: учебник / Н.М. Костикина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Изд. 2-е. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 296 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371> (дата обращения: 03.04.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-041-0. – Текст: электронный.

### **Тема 4. Методы и средства тренингово-педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.**

Характеристика методов обучения. Классификация средств обучения и их характеристика. Организационные формы педагогического процесса. Характеристика и классификация типов и видов учебно-тренинговых занятий.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Характеристика и классификация типов и видов учебно-тренинговых занятий.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации

#### **Ссылки:**

1. Костикина, Н.М. Педагогика физической культуры: учебник / Н.М. Костикина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Изд. 2-е. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 296 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371> (дата обращения: 03.04.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-041-0. – Текст: электронный.

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

1. Педагогика физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. — 125 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95413.html>

### **Дополнительная литература**

1. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-906839-87-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74293.html>
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций / Г. А. Ямалетдинова ; под редакцией И. В. Еркомашвили. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 245 с. — ISBN 978-5-7996-1183-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65962.html>
3. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов [и др.] ; под редакцией Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — ISBN 978-985-06-2431-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/35564.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)
2. Сайт Министерства образования РФ [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Методические статьи из опыта работы педагогов-практиков <http://festival.1september.ru/articles/520166>
4. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
5. Научно-теоретический журнал «Педагогика» [www.pedagogika-rao.ru](http://www.pedagogika-rao.ru)

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта» проводится в форме экзамена.

### **Процедура оценивания:**

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### **Эссе. Тема 1. Педагогика физической культуры как наука и практика.**

Типовая тематика эссе

1. Цели и задачи педагогики физического воспитания как науки.
2. Общепедагогические и частные принципы обучения в системе физической культуры и спорта.
3. Особенности социализации обучающихся старшего возраста.
4. Проблемы коммуникативной компетентности тренера, педагога с обучающимися старшего возраста.
5. Оценка личностной и мотивационной готовности обучающихся к занятиям физической культурой.
6. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
7. Современные педагогические проблемы в системе физической культуры и спорта.
8. Концептуальные положения педагогики спорта высших достижений.
9. Образовательные учреждения физкультурно-спортивной направленности: отечественный и зарубежный опыт.
10. Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом.

### **Эссе. Тема 2. Теория обучающей деятельности как дидактическая наука.**

Типовая тематика эссе.

1. Цели и задачи педагогики физического воспитания как науки.
2. Общепедагогические и частные принципы обучения в системе физической культуры и спорта.
3. Особенности социализации обучающихся старшего возраста.
4. Проблемы коммуникативной компетентности тренера, педагога с обучающимися старшего возраста.
5. Оценка личностной и мотивационной готовности обучающихся к занятиям физической культурой.
6. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
7. Современные педагогические проблемы в системе физической культуры и спорта.
8. Концептуальные положения педагогики спорта высших достижений.
9. Образовательные учреждения физкультурно-спортивной направленности: отечественный и зарубежный опыт.
10. Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом.

### **Эссе. Тема 3 Профессионально-педагогическая деятельность педагога, тренера (тренерско-педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании.).**

Типовая тематика эссе.

1. Цели и задачи педагогики физического воспитания как науки.
2. Общепедагогические и частные принципы обучения в системе физической культуры и спорта.
3. Особенности социализации обучающихся старшего возраста.
4. Проблемы коммуникативной компетентности тренера, педагога с обучающимися старшего возраста.
5. Оценка личностной и мотивационной готовности обучающихся к занятиям физической культурой.

6. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
7. Современные педагогические проблемы в системе физической культуры и спорта.
8. Концептуальные положения педагогики спорта высших достижений.
9. Образовательные учреждения физкультурно-спортивной направленности: отечественный и зарубежный опыт.
10. Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом.

**Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3 Профессионально-педагогическая деятельность педагога, тренера (трениерско-педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании.).**

1. Организация и проведение внеурочных форм занятий по физической культуре и спорту с обучающимися.
2. Воспитание личности спортсмена в младшем возрасте.
3. Особенности межличностных отношений, обучающихся во время тренировки.
4. Здоровый образ жизни как педагогическая проблема.
5. Учет возрастных особенностей спортсменов в процессе учебно-тренировочной деятельности.

**Доклад-презентация и дискуссия. Тема 4. Методы и средства трениерско-педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.**

1. Оценка личностной и мотивационной готовности обучающихся к занятиям физической культурой.
2. Рефлексивная самоорганизация в деятельности педагога.
3. Педагогический анализ в системе деятельности тренера.
4. Система работы тренера по формированию спортивного коллектива.
5. Современные педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### **Задания первого типа.**

1. Развитие физических качеств человека.
2. Характерные черты физического развития личности.
3. Движущие силы физического развития.
4. Факторы, определяющие физическое развитие личности.
5. Диагностика физического развития.
6. Возрастная периодизация физического развития.
7. Характеристика физического развития детей дошкольного возраста.
8. Характеристика физического развития детей младшего школьного возраста.
9. Характеристика физического развития детей среднего школьного возраста.
10. Характеристика физического развития детей старшего школьного возраста.
11. Педагогическая деятельность в различных видах спорта.
12. Модели спортивно-педагогической деятельности.
13. Уровни достижений в спортивной деятельности.
14. Физическое воспитание как педагогическое явление.
15. Закономерности процесса физического воспитания.
16. Особенности процесса физического воспитания.
17. Принципы физического воспитания.
18. Особенности процесса воспитания в спортивной деятельности.
19. Гуманизация и демократизация воспитательных задач в спорте.
20. Основные принципы физического воспитания.
21. Педагогические концепции физического воспитания.
22. Педагогические цели, задачи физического воспитания.
23. Специфика физического воспитания.
24. Основные методы физического воспитания.
25. Классификация методов физического воспитания.

### **Задания второго типа.**

1. Средства и формы воспитания в физической культуре и спорте. Перечислите их. Дайте определение понятиям «концепция», «модель», «алгоритм», «критерий» в физической культуре и спорте.
2. Понятие «самовоспитание» в физической культуре и спорте. Какими критериями оценивается?

3. Структура самовоспитания в физической культуре и спорте. Чем она отличается от структуры самообучения?
4. Методы самопознания в физической культуре и спорте. Оцените их значение. Расскажите о самоуправлении как личностном способе реализации познавательной деятельности студентов в процессе занятий по физической культуре.
5. Методы самовоспитания в физической культуре и спорте. Раскройте их понятие.
6. Мотивация самовоспитания в физической культуре и спорте. Какие этапы самовоспитания имеет мотивация.
7. Управление самовоспитанием в физической культуре и спорте. Раскройте понятие термина. Объясните, в чем состоит отличие понятий «управление» и «самоуправление» в физической культуре.
8. Понятие перевоспитания. Коллектив и личность в физической культуре и спорте. Какие отличительные черты они имеют?
9. Социально-психологическая характеристика спортивной группы. Перечислите ее основные компоненты. Как влияет педагогический авторитет преподавателя физической культуры на развитие личности занимающегося?
10. Признаки коллектива в физической культуре и спорте. Какой потенциал имеет коллектив в физической культуре и спорте?
11. Стадии развития спортивного коллектива. Какие отличительные особенности имеют эти стадии?
12. Пути сплочения спортивного коллектива. Как быстро это может произойти?
13. Особенности сборной команды. Назовите межличностные проблемы участников сборной команды.
14. Особенности спортивного коллектива. Чем он отличается от сборной команды?
15. Управление конфликтами в спортивном коллективе. Какая наука ближе рассматривает эти вопросы?
16. Межличностные отношения в спортивном коллективе. Чем они отличаются от межличностных отношений участников сборной команды.
17. Модели взаимодействия личности и коллектива в физической культуре и спорте. Покажите это на примере.
18. Понятие и составные части педагогической технологии в физической культуре и спорте. Назовите пути их развития.
19. Общие технологии воспитания в спорте. Как происходит их взаимосочетание?
20. Деятельностный подход в системе физического воспитания и спорта. Опишите технологию его применения.
21. Значение спортивных соревнований в физической культуре. Приведите пример.
22. Современные технологии в физической культуре и спорте. Каковы направления их потенциального развития?
23. Личностно-ориентированный подход в физической культуре спорта. Опишите технологию его применения.
24. Понятие педагогического совершенства в физической культуре. Раскройте понятие этого термина.
25. Структура педагогического совершенства в физической культуре. Как происходит взаимодействие компонентов? Оцените их значение.

### ***Задания третьего типа.***

#### **Задание 1 (типовое)\***

Укажите этапы внедрения технологии самоуправления учебно-познавательной деятельностью обучающихся в сфере физической культуры и спорта:

- А) определение цели;
- Б) выявление мотива;
- В) характеристика условий.

#### **Задание 2 (типовое)\***

Модульно-проектная технология является средством самоуправления учебно-познавательной деятельности по физической культуре и спорте в результате создаваемых условий (опишите их):

- А) учет интересов, занимающихся;
- Б) выбор тематики, адекватной возрасту и физическому развитию;
- В) выбор места проведения.

Из каких модулей состоит проектная технология учебно-познавательной деятельности в сфере физической культуры и спорта?

- А) организация сопровождения здоровьесберегающей деятельности;
- Б) формирование компетенций;
- В) подготовка кадров.

#### **Задание третье (типовое)\***

Опишите критерии классификации проектов самоуправления учебно-познавательной деятельностью в сфере физической культуры:

- А) по содержанию;
- Б) по методу;
- В) по характеру координирования;
- Г) по включенности в учебные планы;
- Д) по продолжительности;
- Е) по результативности;
- Ж) по количеству участников.

**Задание 4 (типовое)\***

Назовите актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта и опишите их:

- А) влияние психологических факторов;
  - Б) формы и объемы двигательной активности;
  - В) программное и мультимедийное обеспечение;
  - Г) возраст занимающихся;
  - Д) состояние здравоохранения;
  - Е) непрерывность профессионального образования.
6. Определите основные факторы, влияющие на выбор методов физического воспитания:
- А) уровень физического развития;
  - Б) цель занятия;
  - В) условия занятия.
  - Г) уровень физического состояния.

**Задание 5 (типовое)\***

Назовите основные составляющие здорового образа жизни:

- А) рациональное питание;
  - Б) физически активная жизнь;
  - В) отказ от вредных привычек;
  - Г) развлечения;
  - Д) эмоциональное самочувствие;
  - Ж) сон, отдых.
8. Укажите основные формы работы спортивной школы с семьей:
- А) родительские собрания;
  - Б) родительские комитеты;
  - В) попечительские комитеты.

**Задание 6 (типовое)\***

Определите современные проблемы развития спортивных школ:

- А) наполняемость;
- Б) возрастное соответствие подготовленности обучающихся этапу подготовки;
- В) взаимодействие с родителями

**Задание 7 (типовое)\***

Охарактеризуйте отечественное физкультурно-спортивное образование:

- А) непрерывное;
- Б) *обязательное*;
- В) структурное.

**Задание 8 (типовое)\***

Назовите примеры педагогических инноваций в физкультурно-спортивной деятельности:

- А) разработка педагогических технологий;
- Б) комплексность физкультурно-спортивной деятельности.
- В) появление новых видов спорта.

**Задание 8 (типовое)\***

Охарактеризуйте современные проблемы физического воспитания:

- А) отсутствие мотивации у подрастающего поколения.
- Б) социальный уровень.
- В) низкий уровень показателей здоровья.

**Задание 9 (типовое)\***

Укажите направления, сопровождающие деятельность педагога физического воспитания (дайте разъяснение):

- А) обучение;
  - Б) воспитание;
  - В) активная жизненная позиция.
7. Какими главенствующими качествами должен обладать педагог физического воспитания?
- А) гуманность;
  - Б) строгость;
  - В) трудолюбие.

**Задание 10 (типовое)\***

8. Какой может быть вклад педагога (педагогической деятельности в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитателя, учителя) в педагогику физической культуры (опишите).

- А) разработка методик;

- Б) научная деятельность;
- В) подготовка научных кадров.

**Задание 11 (типовое)\***

и обоснуйте соотношение различных компонентов прогнозирования и моделирования в системе организации уроков физической культуры. В чем, по Вашему мнению, заключается их разница

**Задание 12 (типовое)\***

Определите связь дисциплин: педагогика физической культуры – теория и методика физического воспитания, педагогика физической культуры – журналистика, педагогика физической культуры – теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности, педагогика физической культуры – философия, педагогика физической культуры – социология, педагогика физической культуры – психология.

**Задание 13 (типовое)\***

Нарисуйте макет структуры урока. Согласно примерной цели и задачам, определите средства, приемы и методы.

**Задание 14 (типовое)**

Заполните таблицу.

| №  | Характерные признаки<br>двигательного умения | Характерные<br>двигательного навыка<br>признаки |
|----|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. | -                                            | -                                               |
| 2. | -                                            | -                                               |
| 3. | -                                            | -                                               |
| 4. | -                                            | -                                               |
| 5. | -                                            | -                                               |

**Задание 15 (типовое)\***

Заполните таблицу.

| № | Этапы<br>двигательным действиям<br>обучения | Характерные задачи обучения |
|---|---------------------------------------------|-----------------------------|
|   | -                                           | -                           |
|   | -                                           | -                           |
|   | -                                           | -                           |
|   | -                                           | -                           |
|   | -                                           | -                           |

**Задание 16 (типовое)\***

Заполните таблицу.

| № | Неурочные формы занятий<br>физической культурой | Характеристика неурочных форм<br>занятий ФК |
|---|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|   | -                                               | -                                           |
|   | -                                               | -                                           |
|   | -                                               | -                                           |
|   | -                                               | -                                           |
|   | -                                               | -                                           |



**Задание 17 (типовое)\*.**

Заполните таблицу.

| № | Требования педагогическому учету контролю и | Характеристика требований |
|---|---------------------------------------------|---------------------------|
|   | -                                           | -                         |
|   | -                                           | -                         |
|   | -                                           | -                         |
|   | -                                           | -                         |
|   | -                                           | -                         |

**Задание 18 (типовое)\***

Заполните таблицу.

| № | Формы занятий ФУ в режиме учебного времени | Характеристика форм |
|---|--------------------------------------------|---------------------|
|   |                                            |                     |
|   |                                            |                     |
|   |                                            |                     |
|   | -                                          | -                   |
|   | -                                          | -                   |

**Задание 19 (типовое)\*.**

Составьте примерный годовой план прохождения программного материала по предмету «Физическая культура» для обучающихся младших классов.

**Задание 20 (типовое)\***

Составьте примерный годовой план прохождения программного материала по предмету «Физическая культура» для обучающихся средних классов.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

### **Психология физической культуры и спорта**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Психология физической культуры и спорта» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019.

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» ориентировано на получение обучающимися знаний о психологических основах деятельности в условиях активных физических нагрузок; об особенностях функционирования личности, активно занимающейся спортивной деятельностью; о социальных закономерностях взаимодействия между людьми в условиях соревнований; о психолого-педагогических приёмах и методах, обеспечивающих адекватное функционирование обучающихся в различных условиях её физической активности.

### Цели изучения дисциплины:

**Целью** изучения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» является формирование целостного представления о сущности, специфике, закономерностях психологии в области физической культуры и спорта, помочь сориентироваться в многообразии психологических концепций и психолого-педагогических приемах, и методах.

### Задачи изучения дисциплины:

познакомить обучающихся с современными подходами к психологическим проблемам воспитания и обучения, методами психолого-педагогической деятельности как науки и сферы практической деятельности тренера;

сформировать представления о методологической базе современной психолого-педагогической работы с детско-юношеским контингентом в условиях активных занятий спортом;

сформировать представление о роли психолого-педагогических знаний в образовании, о методах работы с контингентом юных спортсменов;

обозначить границы особенностей мотивационной сферы личности тренеров, работающих в области детско-юношеского спорта, а также необходимые компетенции для успешной реализации их профессиональной деятельности.

проанализировать существующие субъективные и объективные условия взаимодействия тренера и ребёнка с учетом возрастных особенностей его психики и специфики личностного развития.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                      | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                      | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                               | Формы образовательной деятельности |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                                                                                           | Должен знать                                                                                                                                      | Должен уметь                                                                                       | Имеет практический опыт                                                                                       |                                    |
| Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения | ОПК-6           | ОПК-6.1. Демонстрирует понимание основ воспитания у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, | ОПК-6.1.1.1.<br>Основные методы воспитания социально-значимых личностных качеств, моральных ценности честной спортивной конкуренции у спортсменов | ОПК-6.1.2.1.<br>Умеет проводить профилактику негативного социального поведения у спортсменов       | ОПК-6.1.3.1.<br>Разработки плана воспитательной работы со спортсменами                                        | Доклад<br>Реферат                  |
| Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                 | ОПК-15          | ОПК-15.1. На основе теоретических знаний в области научных исследований проводит учебно-тренировочные занятия.                                                                            | ОПК-15.1.1.1.<br>основные этапы и методику проведения научных исследований в ходе спортивной подготовки                                           | ОПК-15.1.2.1.<br>осуществлять научно-методическое сопровождение спортсмена в избранном виде спорта | ОПК-15.1.3.1.<br>проведения научных исследований по определению эффективности используемых средств и методов. |                                    |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                         |            |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|--------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                 | Лекции     | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/Балл |
|                                                                                   |            | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                            |
| Тема 1. Психологические качества как средства осуществления деятельности тренера. | 9          |                                                                           |                             |               |              | 9                  |                 |          |            | 18          | Доклад / 15;                               |
| Тема 2. Межличностное общение в процессе совместной спортивной деятельности.      | 9          |                                                                           |                             |               |              | 9                  |                 |          |            | 18          | Доклад / 15;                               |
| Тема 3. Психологические основы подготовки юных спортсменов.                       | 10         |                                                                           |                             |               |              | 10                 |                 |          |            | 18          | Реферат / 15;                              |
| Тема 4. Индустрия спорта в подростковой субкультуре.                              | 10         |                                                                           |                             |               |              | 10                 |                 |          |            | 14          | Реферат / 15;                              |
| Всего в семестре, час                                                             | 38 из 38   |                                                                           |                             |               |              | 38                 |                 |          |            | 68 из 68    | 100 (ТКУ+ПА)                               |
|                                                                                   |            | 38 из 38                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Итоговый контроль                                                                 | Экзамен    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Итоговый экзамен (в академических часах)                                          | 36         |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                    | 180 из 180 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Психологические качества как средства осуществления деятельности тренера.*

Свойства темперамента тренеров. Познавательные процессы тренеров. Волевые качества тренеров. Самосознание тренеров. Педагогическое мастерство тренеров. Стили педагогической деятельности тренеров. Стратегии деятельности тренеров. Педагогическое мастерство тренеров в зависимости от свойств их личности. Особенности взаимосвязей психолого-педагогического мастерства тренеров и способов выполнения ими профессиональной деятельности.

#### **Формы контроля:**

Доклад

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Особенности взаимосвязей психолого-педагогического мастерства тренеров и способов выполнения ими профессиональной деятельности.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

#### **Ссылки:**

<http://www.self-master-lab.ru/recommendation/recompsiho.html?id=85>

### *Тема 2. Межличностное общение в процессе совместной спортивной деятельности.*

Восприятие и понимание другого человека как основа перцептивной стороны общения. Взаимодействие и взаимопонимание в процессе командной спортивной деятельности. Конфликтные и агрессивные взаимоотношения в спорте, их коррекция и профилактика. Факторы, обуславливающие возникновения конфликтов в практике спорта. Агрессивное поведение в конфликте: анализ подходов исследователей к определению понятия и видов агрессии. Контроль и управление агрессией с позиций специалистов в сфере психологии и педагогики. Коммуникативная компетентность как условие успешности спортивной деятельности подростка. Психолого-педагогические критерии профессионального мастерства тренера.

#### **Формы контроля:**

Доклад

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Психолого-педагогические критерии профессионального мастерства тренера.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.self-master-lab.ru/recommendation/recompsiho.html?id=85>

**Тема 3 Психологические основы подготовки юных спортсменов.**

Психологическая характеристика основных физических качеств. Интеграция физических и психологических средств и методов при развитии силы, быстроты, выносливости у юных спортсменов. Психологические особенности мышления в спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие принятие решения. Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов. Рефлексивные процессы в спортивной деятельности. Профессионально важные качества, обуславливающие принятие решения. Психологические особенности спортивного соревнования. Предотвращение неблагоприятных психических состояний. Физическая культура как средство развития эмоциональной устойчивости. Оценка психической готовности спортсмена.

**Формы контроля:**

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Физическая культура как средство развития эмоциональной устойчивости. Оценка психической готовности спортсмена.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.self-master-lab.ru/recommendation/recompsiho.html?id=85>

**Тема 4. Индустрия спорта в подростковой субкультуре.**

Практический психолог в спорте. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации. Стресс и психическая напряженность в спорте. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Психология спортивной карьеры. Болельщики как социально-психологическое явление. Подростковая субкультура болельщиков.

**Формы контроля:**

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Психология спортивной карьеры. Болельщики как социально-психологическое явление. Подростковая субкультура болельщиков.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://www.self-master-lab.ru/recommendation/recompsiho.html?id=85>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

1. Психология физической культуры и спорта : практикум / составители И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 91 с. — ISBN 978-5-4497-0169-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86453.html>

2. Николаев А.Н. Практическая спортивная психология : учебное пособие / Николаев А.Н.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 170 с. — ISBN 978-5-4497-2004-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126948.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Психология спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАНБ), 2019. — 170 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95422.html>

2. Психология взаимодействия в спорте : учебно-методическое пособие для вузов физической культуры / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 122 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65061.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. <http://www.self-master-lab.ru/recommendation/recompsiho.html?id=85>
2. [https://www.sportacadem.ru/nauka/uchebnonauchnaya\\_laboratoriya\\_tehnologij\\_podgotovki\\_sport](https://www.sportacadem.ru/nauka/uchebnonauchnaya_laboratoriya_tehnologij_podgotovki_sport)

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» проводится в форме экзамена.

#### **Оценочные средства:**

Экзамен, Доклад, Реферат.

#### **Процедура оценивания:**

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:

Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Реферат:

«15-9»- в работе выработаны навыки и умения грамотно и убедительно излагать материал, четко сформулированы теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации, отвечает высоким квалификационным требованиям;

«8-6»- работа выполнена, но аргументация не четкая, изложение материала в основном логично;

«5-1»- изложение материала в основном логично, недостаточная аргументация, оформление не соответствует требованиям

«0» - работа не сделана вообще или сделана не по существу вопроса.

Доклад:

Оценки доклада:

«15-9» – доклад выполнен в соответствии с требованиями: 10 правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся; доклад вызвал много вопросов, аудитория вступила в дискуссию; докладчик умело отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии.

«8-6» – доклад выполнен в соответствии с требованиями, но с плохой презентацией, грамотное использование профессиональной терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на большинство вопросов преподавателя и обучающихся; доклад вызвал интерес, аудитория вступила в дискуссию; докладчик отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии.

«5-1» – доклад выполнен с нарушением базовых требований, без презентации, докладчик был «привязан» к тексту, докладчик испытывал затруднения при ответе на вопросы преподавателя и обучающихся; аудитория не вступила в дискуссию;

«0» – доклад не сделан вообще или сделан не по существу вопроса, докладчик не смог ответить на вопросы преподавателя и обучающихся

Экзамен:

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-10 баллов

Задание 2: 0-10 баллов

Задание 3: 0-20 баллов

**-90 и более (отлично)** – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

**-70 и более (хорошо)** – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

**-50 и более (удовлетворительно)** – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично.

**-Менее 50 (неудовлетворительно)** – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

*Доклад. Тема 1. Психологические качества как средства осуществления деятельности тренера.*

**Тема 1. Психологические качества как средства осуществления деятельности тренера**

1. Психолого-педагогические критерии профессионального мастерства тренера.
2. Способы повышения мастерства тренера.
3. Восприятие и понимание подростка как основа перцептивной стороны тренерского общения.
4. Педагогическая культура преподавателя тренера, как сущностная характеристика его профессиональной деятельности.
5. Внутригрупповой статус и развитие личности тренера.

**Доклад. Тема 2. Межличностное общение в процессе совместной спортивной деятельности.**

**Тема 2. Межличностное общение в процессе совместной спортивной деятельности.**

1. Совместимость и срабатываемость в занятиях физической активности.
2. Психологические особенности руководства спортивной подготовкой обучающихся разных возрастных групп.
3. Формирование мотивации к спортивным соревнованиям и достижению результатов.
4. Управление общением в спортивной команде.

**Реферат. Тема 3 Психологические основы подготовки юных спортсменов.**

1. Физическая культура как средство развития эмоциональной устойчивости личности обучающегося.
2. Активная жизненная позиция спортсмена.
3. Взаимосвязь между движениями и состоянием психики, мыслями и чувствами обучающегося средствами физической культуры.
4. Личность и спортивная деятельность.
5. Особенности социализации личности в спорте
6. Личность тренера и его авторитет
7. Творчество в условиях физической деятельности.
8. Психологические особенности руководства спортивной командой.
9. Руководство физическим самовоспитанием обучающихся. Учет возрастных особенностей воспитанников в учебно-тренировочном процессе.

**Реферат. Тема 4. Индустрия спорта в подростковой субкультуре.**

1. Проблемы коммуникативной компетентности тренера-преподавателя.
2. Рефлексивная самоорганизация в деятельности тренера.
3. Оценка личностной и мотивационной готовности к занятиям физической культурой.
4. Психологический анализ в системе деятельности тренера.
5. Система работы тренера по формированию спортивного коллектива.
6. Характеристика стилей руководства в спортивной деятельности.
7. Взаимопонимание как предпосылка эффективности спортивной команды.
8. Причины неадекватных взаимодействий в процессе командных соревнований.
9. Психологическая система отношений в спорте: нормы, правила, закономерности.

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

**Задания первого типа**

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность спортсмена в деятельности.
3. Особенности тактического мышления спортсмена.
4. Психологические особенности личности тренера.
5. Факторы, влияющие на формирование личности спортсмена.
6. Социально-психологические особенности спортивной группы.
7. Лидерство в спортивной группе.
8. Социально-психологический климат в спортивной группе.
9. Психологические основы диагностики в спорте.
10. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
11. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
12. Методы изучения структурных компонентов личности спортсменов.
13. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.
14. Психологические основы общения в спорте.
15. Особенности социализации личности в спорте.
16. Особенности проявления агрессии спортсмена в соревновательной деятельности.
17. Самооценка как фактор, влияющий на результативность спортсмена.
18. Влияние социальной фасилитации на результативность в спорте.
19. Социальное подкрепление как фактор, влияющий на двигательное поведение спортсмена.
20. Мотив как средство стимуляции спортсмена.
21. Тревожность и результативность спортсмена в спорте.
22. Влияние зрителей на выполнение двигательных задач спортсменом.
23. Уровень притязаний и потребности достижений в группе спортсменов.



24. Волевые усилия спортсменов в спорте
25. Теория и практика психологического консультирования спортсмена.

### ***Задания второго типа.***

1. Выделите связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.
2. Сформулируйте вероятные мотивы занятий спортом и оздоровительной деятельностью для людей разных возрастных групп.
3. Выделите факторы, влияющие на запоминание спортсменами разного возраста на тренировке.
4. Не секрет, что некоторые спортсмены, особенно старшие юноши, часто не любят теоретические занятия на тренировках, считая их ненужными и неинтересными. Перечислите причины такого отношения, как вы их понимаете. Как изменить создавшуюся ситуацию?
5. Сформулируйте специальные требования к тренерской деятельности.
6. Перечислите формы деятельности тренера (по Е.П. Ильину).
7. Сформулируйте общие педагогические требования к личности тренера.
8. Перечислите психологические особенности процесса формирования двигательных навыков.
9. Ответьте на вопрос: Какую роль в формировании навыка играют интерференция и перенос навыка?
10. Какова структура реакции в спорте?
11. Перечислите общие признаки психического перенапряжения.
12. Перечислите и охарактеризуйте специфические признаки психического перенапряжения.
13. Назовите и охарактеризуйте основные причины динамики предсоревновательного психического напряжения.
14. Какова классификация экстремальных ситуаций соревновательного характера?
15. Чем различаются внешняя и внутренняя стороны общения?
16. От чего зависит успех взаимоотношений тренера и спортсмена.
17. Какие основные ошибки допускают тренеры во взаимоотношениях со спортсменами?
18. Чем физкультурные группы отличаются от спортивных?
19. Назовите основные мотивы, связанные с занятиями спортом, у детей и подростков.
20. Каковы особенности мотивации спортивной деятельности у детей и подростков на ранней стадии занятий спортом?
21. Перечислите специфические личностные черты, наиболее выраженные у спортсменов.
22. Какова роль спорта в формировании волевых качеств личности?
23. Каковы основные условия возникновения сплоченности в детской спортивной команде?
24. Раскройте основные причины конфликтов в спортивной деятельности.
25. Какими навыками должен обладать тренер для обеспечения эффективного взаимодействия в спортивной группе?

### ***Задания третьего типа.***

#### **Типовое задание 1.**

Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам:

- 1) моральные черты;
  - 2) волевые черты;
  - 3) эмоциональные черты;
  - 4) отношения в коллективе;
  - 5) отношение к повышению спортивного мастерства.
1. Внушаемость (вера в приметы, мнительность, и т. п.).
  2. Смелость.
  3. Долг и ответственность.
  4. Увлечённость.
  5. Общительность.
  6. Доброжелательность.
  7. Самообладание в экстремальных ситуациях.
  8. Чувство спортивной чести.
  9. Болезненное отношение к спортивным неудачам.
  10. Исполнительность.
  11. Наблюдательность.
  12. Инициативность.
  13. Уважение к товарищам.
  14. Сильное переживание радости победы, бурное её проявление.
  15. Патриотизм.
  16. Требовательность к себе и другим

17. Аккуратность.
18. Уверенность в своих силах.

### Типовое задание 2.

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

- А. У девочки наблюдается медлительность в моторике, в речи, в мышлении в протекании других познавательных процессов, в возникновении чувств. Она медленно и с трудом переключается с одной деятельности на другую.
- Б. Спортсмен рассказал о том, как он распределяет время между учёбой, спортом и личной жизнью.
- В. Гражданин вступил в политическую партию.
- Г. Тренер отличается выразительной мимикой, резкими движениями и быстрой походкой.
- Д. Тренер внёс предложения, осуществление которых значительно повысило спортивные результаты.
- Е. У тренера прекрасная дикция и приятный голос.

### Типовое задание 3.

Определите дидактическую функцию приведенного ниже речевого высказывания тренера-преподавателя на тренировке.

Спортсмен выполняет сложное упражнение на снаряде. Двое товарищей в это время активно спорят, решая свои проблемы. Тренер подходит к ним и обращается со словами: «Вон из зала».

**Типовое задание 4.** Определите, в каких случаях говорится о деятельности. По каким признакам вы это установили?

1. Спортсмен обдумывает выполнение технического приема.
2. Отец, лёжа на диване, читает газету.
3. Каждый вечер спортсмен пробегает 3 километра.
4. Дети играют в хоккей.
5. Мальчик вывел собаку на прогулку.
6. Ребёнок трёх лет стучит ложкой по столу.

**Типовое задание 5.** В каких примерах проявляются умения, навыки, привычки?

1. В цехе работает мостовой кран. В кабине крановщика три рычага: один - поднимает и опускает груз, другой - продвигает кран поперёк цеха, третий перемещает мост крана вдоль оси. Работая всеми рычагами, крановщик перемещает груз по трём осям так, что груз движется по прямой линии. Б. неопытный крановщик передвигает груз по каждой оси, работая по очереди каждым рычагом. Груз движется как бы скачками и по ломаной линии: пойдёт, остановится, затем пойдёт в другом направлении.
2. Когда начинающий спортсмен учится перезаряжать винтовку, он нередко шепчет: «Раз - повернуть налево, два - потянуть к себе, три - толкнуть от себя, четыре - повернуть направо».
3. Переходя улицу с односторонним движением и посмотрев налево, навстречу движущемуся транспорту, вы, дойдя до середины, почувствуете потребность посмотреть направо, хотя и знаете, что транспорт оттуда не может идти.

**Типовое задание 6.** Проанализируйте психологический портрет тренера, определите примерный уровень его компетентности и результативности.

*«Фанатично предан своему делу, считает, что в его работе это самое главное. Предметом владеет в совершенстве. Тренировки проводит с большой плотностью, сам все время проводит в движении, показывает, объясняет упражнения, указывает на ошибки. Властный, не стремится к тому, чтобы спортсмены проявляли инициативу. Оценивая деятельность и личность спортсмена, умеет внушить ему веру в собственные силы, в положительные сдвиги в развитии его личности, в совершенствование двигательных умений и навыков. Редко использует дисциплинарные замечания, заменяя их вовлечением в тренировочную деятельность. Отношение ко всем спортсменам вне зависимости от их успешности и выполнения заданий положительное. Спортсмены уважают тренера за преданность работе. Тренировки посещают охотно. Большинство добиваются хороших результатов на соревнованиях».*

### Типовое задание 7. Ситуация «Смелый поступок»

Артем, ученик спортивного класса, на тренировке вылез в окно и, пройдя по карнизу следующие три окна, снова забрался в спортивный зал. Тренер видел по горящим глазам своих воспитанников, какое впечатление произвел на них поступок мальчика. Некоторые шептались между собой: «Вот это да! Какой он смелый, ничего не боится». Тренер хорошо понимал, что среди ребят найдутся те, которые захотят повторить этот «геройский поступок». И в то же время ясно, что Артем действительно смелый, спортивный мальчик.

Ваши действия?

### Типовое задание 8.

Укажите, в каких примерах говорится о восприятии. По каким признакам вы это установили?

1. Тренер показывает технику выполнения упражнения, а учащиеся наблюдают за ним.
2. Футболист ведёт мяч и выполняет удар по воротам без зрительного контроля мяча.
3. Спринтер, выходя на старт, представил, как он совершит выбегание со старта и пройдёт дистанцию до финиша.

4. Ученики выполняют лазание по канату, а учитель даёт советы и оценивает правильность выполнения.
5. Спортсмен выбегает со старта после выстрела стартового пистолета.

**Типовое задание 9.**

Дайте характеристику социально-психологических типов личности занимающихся физической культурой и спортом (на выбор): гармоничный, конформный, доминирующий, сензитивный, инфантильный, тревожный, интровертивный, социально психологические типы личности.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Основы общей физической подготовки**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Основы общей физической подготовки» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.09.2019г. № 886. Дисциплина «Основы общей физической подготовки» закладывает основы для разработки комплекса мер по обеспечению защиты информационных активов организации путем их идентификации, описания, выявления уязвимостей, угроз, а также рисков, которые могут произойти в случае реализации угроз применительно к имеющимся уязвимостям информационных активов. При этом комплекс мер основывается на соответствующей нормативно-правовой базе, включающий как федеральные законы и документы регулирующих государственных органов, так и стандарты, лучшие практики, отраслевые и локальные документы, а также организационном, аппаратном и программном обеспечении.

## Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения ОПОП.

## Задачи изучения дисциплины:

понимании роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

изучении научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности занимающихся.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                         | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                      | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                         |                                                                                                           |                                                                                   | Формы образовательной деятельности |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                                           | Должен знать                                                                                                                    | Должен уметь                                                                                              | Имеет практический опыт                                                           |                                    |
| Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | ОПК-7           | ОПК-7.1. Демонстрирует индивидуальный подход в формировании у спортсменов и занимающихся мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-7.1.1.1. основные способы формирования мотивации и осознанного отношения спортсменов к физкультурно-спортивной деятельности | ОПК-7.1.2.1. формировать мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-7.1.3.1. формирования основных ценностей здорового образа жизни у спортсменов | Контрольная работа<br>Реферат      |

# 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                         |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                                 | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                                                                   |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности | 5      | 7                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 11          | Контрольная работа / 15;                    |
| Тема 2. Общая физическая подготовка                                                               | 5      | 7                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 11          | Контрольная работа / 15;                    |

|                                                                                                                    |            |          |  |  |  |  |  |  |          |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|--|--|--|--|--|--|----------|--------------------------|
| Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в базовых видах спорта (волейбол)                                          | 5          | 8        |  |  |  |  |  |  | 12       | Контрольная работа / 15; |
| Тема 4. Техничко-тактическая подготовка в базовых видах спорта (легкая атлетика,)                                  | 5          | 8        |  |  |  |  |  |  | 12       | Контрольная работа / 15; |
| Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в базовых видах спорта (баскетбол)                                         | 5          | 8        |  |  |  |  |  |  | 12       | Контрольная работа / 15; |
| Тема 6. Прикладность средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке бакалавров | 5          | 7        |  |  |  |  |  |  | 11       | Реферат / 20;            |
| Всего в семестре, час                                                                                              | 30 из 30   | 45       |  |  |  |  |  |  | 69 из 69 | 100 (ТКУ+ПА)             |
|                                                                                                                    |            | 45 из 45 |  |  |  |  |  |  |          |                          |
| Итоговый контроль                                                                                                  | Зачет      |          |  |  |  |  |  |  |          |                          |
|                                                                                                                    |            |          |  |  |  |  |  |  |          |                          |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                                     | 144 из 144 |          |  |  |  |  |  |  |          |                          |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности*

Организационное занятие. Дисциплина по физической культуре и спорту как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Организация и проведение учебных занятий.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Требования к студентам и контроль. Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении занятий физкультурой и спортом.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

### *Тема 2. Общая физическая подготовка*

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для повышения физической подготовленности студентов.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в базовых видах спорта (волейбол)**

Волейбол. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Прием поддачи. Поддачи на дальность и точность. Передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, в парах, тройках, на месте и в движении. Передачи назад и в прыжке. Нападающий удар. Индивидуальный и коллективный блоки. Учебная игра. Умение взаимодействовать в коллективе.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Расположение игроков при приеме и подаче мяча. Финты. Блокирование. Взаимодействие игроков в игре.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

### **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка в базовых видах спорта (легкая атлетика,)**

Легкая атлетика. Упражнения для совершенствования техники бега (бег с прямыми коленями, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, бег и в гору и с горы, пробегание отрезков 30-40м с ускорением, бег по прямой на 60-80м), упражнения для совершенствования техники низкого старта. Бег на 100 м. Бег на 1000 и 3000 м. Прыжок в длину с места.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Техника выполнения специальных беговых упражнений.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

### **Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в базовых видах спорта (баскетбол)**

Баскетбол. Бег с изменением направления. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передачи мяча на месте и в движении двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Перемещение в стойке баскетболиста вперед, в стороны, назад. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Учебная игра.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

#### **Тема 6. Прикладность средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке бакалавров**

Прикладные психофизические и личностные качества будущих бакалавров. Упражнения ОФП для развития прикладных физических качеств будущих бакалавров. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Форма контроля: составление комплекса упражнений ППФП.

##### **Формы контроля:**

Реферат

##### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Взаимосвязь общефизической и прикладной профессиональной физической подготовки (ППФП) будущих бакалавров.

##### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

##### **Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 446 с. — ISBN 978-5-222-21762-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59027.html>

### **Дополнительная литература**

1. Тинькова, Е. Л. Физиология спорта : учебное пособие / Е. Л. Тинькова, Г. В. Сейфулина. — Ставрополь : Ставролит, 2019. — 116 с. — ISBN 978-5-907161-34-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117446.html>
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций / Г. А. Ямалетдинова ; под редакцией И. В. Ермаковшвили. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 245 с. — ISBN 978-5-7996-1183-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65962.html>
3. Чертов Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Чертов Н.В.. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. — 118 с. — ISBN 978-5-9275-0896-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/47180.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Портал Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mosssport.ru/](http://www.mosssport.ru/)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации" <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)



4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)

5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)

2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)

3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)

4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)

5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)

6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)

3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: задания для проведения промежуточной аттестации в виде зачета

#### **Оценочные средства:**

Контрольная работа Отчет по практикуму 20-15 – контрольная работа выполнена, верно в срок, представлен грамотный отчет. 14-9 – контрольная работа выполнена, верно в срок, представлен неполный отчет, имеются ошибки, не влияющие на логику и алгоритм расчета. 8-1 – контрольная работа не выполнена в срок и содержит концептуальные ошибки. 0 – практикум не выполнен. Реферат 20 – грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемой проблемы, логичность и обоснованность выводов; 10 – грамотное использование терминологии, частично верные суждения в рамках рассматриваемой темы, выводы недостаточно обоснованы; 5 – грамотное использование терминологии, способность видения существующей проблемы, необоснованность выводов, неполнота аргументации собственной точки зрения.

#### **Процедура оценивания:**

Выполнение обучающимся заданий на зачете оценивается по следующей балльной шкале: «Зачтено» – 90-100 – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. – 70 - 89 – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. – 50 - 69 – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично. «Не зачтено» – менее 50 – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены.

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА 90 – 100 баллов - отлично 70 – 89 баллов - хорошо 50 – 69 баллов - удовлетворительно менее 50 - неудовлетворительно

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### **Контрольная работа. Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности**

##### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера,

силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление.

2. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе.
3. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий.
4. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.
5. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП.
6. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
7. Индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах.
8. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП.

### ***Контрольная работа. Тема 2. Общая физическая подготовка***

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление.
2. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе.
3. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий.
4. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.
5. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП.
6. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
7. Индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах.
8. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП.

### ***Контрольная работа. Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в базовых видах спорта (волейбол)***

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление.
2. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе.
3. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий.
4. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.
5. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП.
6. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
7. Индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах.
8. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП.

### ***Контрольная работа. Тема 4. Техничко-тактическая подготовка в базовых видах спорта (легкая атлетика,)***

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление.
2. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе.
3. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий.

4. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.
5. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП.
6. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
7. Индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах.
8. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП.

***Контрольная работа. Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в базовых видах спорта (баскетбол)***

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление.
2. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе.
3. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий.
4. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.
5. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП.
6. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
7. Индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах.
8. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП.

***Реферат. Тема 6. Прикладность средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке бакалавров***

**Примерные темы для рефератов**

1. Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8. Основы методики самомассажа.
9. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.
12. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
13. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
15. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
16. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.
17. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза культуры и искусств.
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20. Средства и методы развития основных физических качеств.
21. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
22. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.
23. Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
24. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.
25. Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.
26. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.

27. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической и специальной подготовленности за период обучения в вузе.
28. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за период обучения в вузе.
29. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
30. Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов организма человека.
31. Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.
32. Развитие силовых качеств методами фитнес-аэробики.
33. Тенденции развития фитнеса.
34. Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Типовые тесты нормативов для проведения промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета*

| Характеристика норматива                                                   | Девушки         |     |     |     |     | Юноши |     |     |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                            | Оценка в баллах |     |     |     |     |       |     |     |     |     |
|                                                                            | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   | 5     | 4   | 6   | 2   | 1   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд)       | 20              | 18  | 16  | 14  | 12  | -     | -   | -   | -   | -   |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд)       | 26              | 24  | 22  | 20  | 14  | 28    | 26  | 24  | 22  | 20  |
| Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд) | 22              | 20  | 16  | 14  | 12  | 26    | 24  | 20  | 18  | 16  |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                   | -               | -   | -   | -   | -   | 12    | 10  | 8   | 6   | 4   |
| Прыжок в длину с места, (см)                                               | 180             | 170 | 160 | 150 | 140 | 230   | 220 | 210 | 200 | 190 |

### *Типовые вопросы для проведения аттестации обучающихся в форме зачета*

1. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния в период экзаменационной сессии.
4. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
6. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).
7. Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП).
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Цели и задачи спортивной подготовки.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Педагогический контроль, его содержание и виды.
12. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.

14. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
15. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
16. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация и формы ППФП в вузе.
18. Система контроля ППФП студентов.
19. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
20. Производственная физическая культура в рабочее время.
21. Физическая культура и спорт в свободное время.
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Основы безопасности тренировочного процесса**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Основы безопасности тренировочного процесса» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Основы безопасности тренировочного процесса» призвана ознакомить студентов с особенностями проведения учебно-тренировочных занятий с помощью системного подхода для решения задач по обеспечению безопасности различных групп занимающихся. Данный курс нацелен на ознакомление студентов с предметным содержанием техники безопасности и спецификой профессиональной деятельности тренера.

### Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Основы безопасности тренировочного процесса» является формирование у обучающихся способности решать проблемы обеспечения безопасности учебно-тренировочного процесса, грамотно и эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях и уметь предотвращать травмы во время занятий и ликвидации их последствий.

### Задачи изучения дисциплины:

- сформировать знания основ безопасности тренировочного процесса;
- выработать умение находить пути решения сложных ситуаций, связанных с безопасностью обучающихся;
- научиться применять в практической деятельности основные методы защиты обучающихся от возможных последствий повреждений и травм.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                              | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                  |                                                                                                |                                                                                                                                                                            | Формы образовательной деятельности            |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                 |                 |                                                                                                                   | Должен знать                                                                                                             | Должен уметь                                                                                   | Имеет практический опыт                                                                                                                                                    |                                               |
| Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма | ОПК-10          | ОПК-10.1. Знает требования к соблюдению техники безопасности и проведение мероприятий по профилактике травматизма | ОПК-10.1.1.1.<br>Знает требования к соблюдению техники безопасности и проведение мероприятий по профилактике травматизма | ОПК-10.1.2.1.<br>Умеет проводить инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма | ОПК-10.1.3.1.<br>Имеет практический опыт контроля соблюдения требований техники безопасности и осуществления профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий | Доклад-презентация и дискуссия<br><br>Реферат |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                                         |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                                                 | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                                                                                   |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Понятие о травме и спортивном травматизме.                                                                | 5      |                                                                           |                             |               |              | 9                  |                 |          |            | 4           | Доклад-презентация и дискуссия 20;          |
| Тема 2. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим, получившим травму во время учебно-тренировочных занятий. | 5      |                                                                           |                             |               |              | 9                  |                 |          |            | 4           | Доклад-презентация и дискуссия 20;          |
| Тема 3 Основные причины травматизма в учебно-тренировочном процессе.                                              | 5      |                                                                           |                             |               |              | 10                 |                 |          |            | 4           | Реферат / 20;                               |

|                                                                       |          |          |  |  |    |  |  |  |          |               |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|----------|--|--|----|--|--|--|----------|---------------|
| Тема 4. Основы техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. | 4        |          |  |  | 10 |  |  |  | 3        | Реферат / 20; |
| Всего в семестре, час                                                 | 19 из 19 |          |  |  | 38 |  |  |  | 15 из 15 | 100 (ТКУ+ПА)  |
|                                                                       |          | 38 из 38 |  |  |    |  |  |  |          |               |
| Итоговый контроль                                                     | Зачет    |          |  |  |    |  |  |  |          |               |
|                                                                       |          |          |  |  |    |  |  |  |          |               |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                        | 72 из 72 |          |  |  |    |  |  |  |          |               |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Понятие о травме и спортивном травматизме.**

Понятие спортивная травма. Виды травм: открытые, закрытые. Обширности повреждения при травме: макротравмы, микротравмы. Воздействие травм на организм (легкие, средние, тяжелые).

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Воздействие травм на организм (легкие, средние, тяжелые).

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада - презентации

#### **Ссылки:**

1. Сапего А. В., Тарасова О. Л., Полковников И. А. Физическая реабилитация: учебное пособие. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=278925&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=278925&sr=1)

### **Тема 2. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим, получившим травму во время учебно-тренировочных занятий.**

Первая помощь? Как началом лечения повреждений. Оказание первой помощи при повреждении кожных покровов (потертость, ссадины и раны). Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата (ушибы, растяжение связок, вывихи). Патологические состояния организма: обморочное состояние, солнечный удар, обморожение.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Патологические состояния организма: обморочное состояние, солнечный удар, обморожение.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада - презентации

#### **Ссылки:**

1. Сапего А. В., Тарасова О. Л., Полковников И. А. Физическая реабилитация: учебное пособие. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=278925&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=278925&sr=1)

### **Тема 3 Основные причины травматизма в учебно-тренировочном процессе.**

Причины спортивного травматизма: нарушения организационного, методического, санитарно-гигиенического характера и отсутствие медицинского контроля, и нарушение врачебных требований. Работа по профилактике травматизма.

#### **Формы контроля:**

Реферат

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Работа по профилактике травматизма.

#### **Формы самостоятельной работы:**



**Ссылки:**

1. Сапего А. В., Тарасова О. Л., Полковников И. А. Физическая реабилитация: учебное пособие. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=278925&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=278925&sr=1)

**Тема 4. Основы техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.**

Общие правила техники безопасности для преподавателей и тренеров. Общие требования безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

**Формы контроля:**

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Общие требования безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка реферата

**Ссылки:**

1. Сапего А. В., Тарасова О. Л., Полковников И. А. Физическая реабилитация: учебное пособие. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=278925&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=278925&sr=1)

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

1. Егорова С.А. Физическая реабилитация : учебное пособие / Егорова С.А., Ворожбитова А.Л.. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 176 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63027.html>

**Дополнительная литература**

1. Миронова, Е. Н. Основы физической реабилитации : учебно-методическое пособие / Е. Н. Миронова. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБВ), 2017. — 199 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73252.html>
2. Кальсина В.В. Физическая реабилитация в неврологии : учебное пособие / Кальсина В.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 128 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95611.html>
3. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-906839-87-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74293.html>
4. Парастаев, С. А. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения (на примере футбола) : методическое пособие / С. А. Парастаев. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 182 с. — ISBN 978-5-9500180-7-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77238.html>

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)
3. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru>
4. Методические статьи из опыта работы педагогов-практиков <http://festival.1september.ru/articles/520166>
5. Каталог по безопасности жизнедеятельности. <http://www.eun.chat.ru>

**Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

**Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы безопасности тренировочного процесса» проводится в форме зачета.

#### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (зачтено) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (зачтено) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (зачтено) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (не зачтено) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### **Доклад-презентация и дискуссия. Тема 1. Понятие о травме и спортивном травматизме.**

Примерные темы докладов-презентаций

1. Понятие травма как нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов в ходе выполнения физических упражнений.

2. Механизм возникновения травм.
3. Самые распространённые травма-опасные виды спорта
4. Основные причины травматизма при обучении видам физкультурно-спортивной деятельности.
5. Предупреждение травматизма при обучении видам физкультурно-спортивной деятельности.

***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим, получившим травму во время учебно-тренировочных занятий.***

Примерные темы докладов-презентаций

1. Оказание первой помощи при повреждении кожных покровов (потертость, ссадины и раны).
2. Оказание первой помощи при ушибах.
3. Оказание первой помощи при растяжении связок.
4. Патологические состояния организма: обморочное состояние, солнечный удар, обморожение.
5. Оказание первой помощи при вывихах.

***Реферат. Тема 3 Основные причины травматизма в учебно-тренировочном процессе.***

Примерные темы рефератов:

1. Общие принципы безопасности тренировочных занятий.
2. Программы профилактики травматизма.
3. Обеспечение безопасности на тренировках и играх.
4. Контроль экипировки и оборудования.
5. Порядок проверки оборудования и инвентаря перед каждым тренировочным занятием.
6. Формы контроля уровня реабилитации и восстановления после травм и болезней.
7. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
8. Методы распознавания незначительных травм, которые могут осложняться при продолжении занятий;
9. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых соревнований.
10. Оказания первой доврачебной помощи;
11. Принцип обеспечения необходимого оборудования и медикаментов для первой помощи.
12. Принцип обучения спортсменов методам контроля своего тела, безопасному падению, группировке тела.
13. Соответствие уровня физического развития и подготовленности спортсменов задачам тренировочного процесса;
14. Принцип инструктирования занимающихся о правилах игры, технических мерах безопасности тренировочных занятий.
15. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
16. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
17. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
18. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

***Реферат. Тема 4. Основы техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.***

Примерные темы рефератов:

1. Общие принципы безопасности тренировочных занятий.
2. Программы профилактики травматизма.
3. Обеспечение безопасности на тренировках и играх.
4. Контроль экипировки и оборудования.
5. Порядок проверки оборудования и инвентаря перед каждым тренировочным занятием.
6. Формы контроля уровня реабилитации и восстановления после травм и болезней.
7. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
8. Методы распознавания незначительных травм, которые могут осложняться при продолжении занятий;
9. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых соревнований.
10. Оказания первой доврачебной помощи;
11. Принцип обеспечения необходимого оборудования и медикаментов для первой помощи.
12. Принцип обучения спортсменов методам контроля своего тела, безопасному падению, группировке тела.

13. Соответствие уровня физического развития и подготовленности спортсменов задачам тренировочного процесса;
14. Принцип инструктирования занимающихся о правилах игры, технических мерах безопасности тренировочных занятий.
15. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
16. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
17. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
18. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Задания первого типа.*

1. Основные разделы технологии безопасности на тренировке.
2. Связь методики обучения основам безопасности тренировочного процесса с другими науками.
3. Понятие «основы безопасности тренировочного процесса», подходы к его определению.
4. Техника безопасности во время проведения уроков по физической культуре.
5. Инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по физической культуре.
6. Техника безопасности во время проведения подвижных игр.
7. Инструктаж по технике безопасности перед началом проведения спортивных игр.
8. Инструктаж по технике безопасности перед проведением спортивно-массовых мероприятий
9. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности как учебный предмет (функции, значение).
10. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
11. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
12. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.».
13. Основные понятия о риске при проведении учебно-тренировочных занятий.
14. Принципы, методы и средства обеспечения безопасности жизнедеятельности
15. Санитарно-гигиенические условия во время проведения учебно-тренировочного процесса.
16. Организационные основы безопасности на тренировке.
17. Организация обучения и проверки знаний, требований по обеспечению безопасности тренировочного процесса.
18. Методика обучения основам безопасности на тренировке как наука (объект, предмет исследования).
19. Медицинское и санитарно-бытовое обслуживание тренировочного процесса.
20. Надзор и контроль за соблюдением требований соблюдения безопасности на тренировке.
21. Требования безопасности спортивного оборудования, инвентаря.
22. Санитарно-технические требования к спортивным залам.
23. Санитарно-технические требования к вентиляции спортивных залов.
24. Санитарно-технические требования к освещению спортивных залов.
25. Документы, регулирующие правовые вопросы в случае травмы на тренировке.

### *Задания второго типа.*

1. Оказание первой помощи при ушибах.
2. Оказание первой помощи при растяжениях.
3. Оказание первой помощи при переломах.
4. Оказание первой помощи при черепно-мозговых травмах.
5. Оказание первой помощи при обморочном состоянии.
6. Оказание первой помощи при солнечном ударе.
7. Оказание первой помощи при обморожении.
8. Оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.
9. Неблагоприятные факторы среды при проведении тренировочных занятий на улице.
10. Профилактика спортивных травм.
11. Виды инструктажей по технике безопасности, регистрация инструктажей.
12. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
13. Краткая история становления и развития методики обучения основам безопасности на тренировке.
14. Объективные предпосылки введения курса «Основы безопасности тренировочного процесса» в образовательную программу.
15. Учебно-воспитательные задачи учебной дисциплины «Основы безопасности тренировочного процесса».
16. Концепция безопасности проведения занятий по физической культуре для средней общеобразовательной школы, ее основные положения и их характеристика.

17. Актуальные проблемы современной профессиональной подготовки по обеспечению безопасности на тренировке.
18. Особенности правовой подготовки тренера по обеспечению безопасности жизнедеятельности на тренировке.
19. Требования Государственного стандарта к проведению занятий по физической культуре.
20. Развитие представлений о безопасности тренировочного процесса
21. Каковы объективные предпосылки введения курса «Основы безопасности тренировочного процесса» в программу образовательных учреждений?
22. Каково значение гигиены, санитарии и валеологии, экологии и биологии в развитии дисциплины «Основы безопасности тренировочного процесса»?
23. Каковы основные положения концепции безопасности при проведении спортивных мероприятий для средней школы?
24. Перечислите основные требования по технике безопасности к спортивному залу в школе.
25. Организация работы секций и клубов по безопасности спортивной тренировке.

### ***Задания третьего типа.***

#### **Задание 1 (типовое)\*.**

Методика обучения основам безопасности тренировочного процесса (дайте краткое описание)

- а) сфера исследовательской деятельности, направленная на получение новых знаний о предметах и явлениях;
- б) наука, которая познает объективные законы процессов и явлений; в) наука о системе процесса обучения и воспитания, обусловленного особенностями предмета;
- г) наука, изучающая возрастные особенности через учебный предмет;
- д) наука, направленная на решение задач развивающего обучения.

Обоснуйте выбор.

#### **Задание 2 (типовое)\*.**

Если методика обучения основам безопасности тренировочного процесса является педагогической наукой, то она неразрывно связана с ...

- а) психологией;
- б) биологическими науками;
- в) философией;
- г) природоведением;
- д) дидактикой.

Дайте разъяснение.

#### **Задание 3 (типовое)\*.**

Методика обучения безопасности тренировочного процесса, как любая наука, познает ...

- а) объективные законы процессов и явлений, которые она изучает. Выявление их общих закономерностей позволяет ей объяснить и предсказать ход событий и действовать целенаправленно;
- б) уровень образованности спортсменов;
- в) уровень развития спортсмена, определяющий его способности, потребность в саморазвитии и совершенствовании физических и умственных качеств;
- г) задачи развивающего и догматического обучения;

Обоснуйте выбор.

#### **Задание 4 (типовое)\*.**

Методика обучения безопасности тренировочного процесса как учебный предмет в отличие от науки выполняет такую функцию, как:

- а) образовательную;
- б) информационную;
- в) конструктивную;
- г) исследовательскую;
- д) организационную.

Охарактеризуйте структуру системы самоуправления учебно- познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры.

#### **Задание 5 (типовое)\*.**

Выберите одну из основных учебно-воспитательных задач, которая реализуется в ходе изучения учебной дисциплины «Основы безопасности тренировочного процесса»:

- а) изучение и освоение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и запросов личности в повседневной жизни;
- б) ориентирует обучающихся на развитие;
- в) ориентирует тренера на повышение уровня своей профессиональной деятельности;
- г) ориентирует тренера на использование разнообразных способов подачи учебного материала;
- д) самостоятельное освоение учебного материала.

Обоснуйте выбор.

**Задание 6 (типовое)\*.**

К внутренним закономерностям обучения основам безопасности тренировочного процесса относится:

- а) выбор методов, средств, форм и типов обучения по предмету;
- б) социальная обусловленность целей, задач обучения;
- в) содержание предмета и его обусловленность уровнем развития безопасности на тренировке и ее востребованностью в современном спорте;
- г) степень подготовленности к участию в жизни общества;

Обоснуйте выбор.

**Задание 7 (типовое)\*.**

Методы обучения основам безопасности тренировочного процесса – это ...

- а) одна из сложных проблем в методике обучения;
- б) система действий человека; в) «путь», «средство», «методика»;
- г) основные способы работы тренера и учащихся, применяемые с целью усвоения знаний.

Обоснуйте выбор.

**Задание 8 (типовое)\*.**

Предметом исследования методики обучения безопасности тренировочного процесса являются:

- а) зафиксированные в опыте и включенные в процесс практической деятельности различные аспекты, свойства и отношения объекта;
- б) учебно-воспитательный (образовательный) процесс, связанный с предметом безопасности на тренировке;
- в) цели и содержание образовательного процесса, методы, средства и формы обучения, воспитания и развития учащихся;
- г) методы, основанные на опыте и эксперименте;
- д) содержание учебно-воспитательного процесса, связанное с предметом «Основы безопасности тренировочного процесса».

Обоснуйте выбор.

**Задание 9 (типовое)\*.**

Методика обучения безопасности тренировочного процесса, как учебный предмет в отличие от науки выполняет такую функцию, как: а) образовательную;

- б) информационную;
- в) конструктивную;
- г) исследовательскую;
- д) организационную.

Обоснуйте выбор.

**Задание 10 (типовое)\*.**

Выберите одну из основных учебно-воспитательных задач, которая реализуется в ходе изучения школьниками учебной дисциплины «Основы безопасности тренировочного процесса»:

- а) изучение в комплексе современных проблем безопасности на тренировке и жизнедеятельности, которые формируют у спортсменов адекватную современному уровню знаний картину мира, целостное миропонимание и научное мировоззрение, ценностную ориентацию личности;
- б) ориентирует спортсмена на развитие;
- в) ориентирует тренера на повышение уровня своей профессиональной деятельности;
- г) ориентирует тренера на использование разнообразных способов подачи учебного материала;
- д) самостоятельное освоение учебного материала спортсменами.

Обоснуйте выбор.

**Задание 11 (типовое)\*.**

К внутренним закономерностям обучения основам безопасности тренировочного процесса относится:

- а) зависимость результативности обучения спортсменов от методов и средств преподавания основам безопасности на тренировке;
- б) социальная обусловленность целей и задач обучения;
- в) содержание предмета;
- г) степень подготовленности выпускников к участию в жизни общества;
- д) уровень развития безопасности тренировочного процесса, как науки.

Обоснуйте выбор.

**Задание 12 (типовое)\*.**

К внешним закономерностям обучения основам безопасности тренировочного процесса относится:

- а) взаимодействие тренера и спортсмена в учебно-тренировочном процессе;
- б) степень подготовленности выпускников к участию в жизни общества;
- в) выбор методов и типов обучения по основам безопасности на тренировке;

г) зависимость движения и развития процесса обучения от степени овладения знаниями и умениями учащимися, их умственного развития и формирования отношений.

Обоснуйте выбор.

**Задание 13 (типовое)\*.**

Объектом исследования методики обучения безопасности тренировочного процесса являются:

а) зафиксированные в опыте и включенные в процесс практической деятельности различные аспекты, свойства и отношения объекта;

б) учебно-воспитательный (образовательный) процесс, связанный с данным предметом;

в) цели и содержание образовательного процесса, методы, средства и формы обучения, воспитания и развития спортсменов;

г) методы, основанные на опыте и эксперименте;

Обоснуйте выбор.

**Задание 14 (типовое)\*.**

Курс методики (как междисциплинарный) в условиях реализации новых образовательных стандартов вынужден взять на себя несвойственную ему ранее функцию, а именно:

а) коррекция и интеграция знаний и умений студентов, полученных при изучении различных блоков профессиональной образовательной программы;

б) модернизация спортивного образования;

в) определение материальных ценностей современного мира;

г) формирование гражданской позиции в современном обществе.

Обоснуйте выбор.

**Задание 15 (типовое)\*.**

Какая фраза отражает триединую формулу безопасности на тренировке?

а) «предвидеть опасность – по возможности ее избегать – при необходимости действовать»;

б) «определять опасность – действовать – избегать»;

в) «избегать опасность – предвидеть – действовать»

Обоснуйте выбор.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Доврачебная медицинская помощь**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**



## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Доврачебная медицинская помощь» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Доврачебная медицинская помощь» направлено на систему подготовки студентов к решению профессиональных задач, связанных с обеспечением охраны жизни и здоровья, обучающихся во время учебно-тренировочных и соревновательных процессов.

### Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Доврачебная медицинская помощь» является формирование у будущих бакалавров систематизированных знаний и практических умений в области оказания первой (доврачебной) помощи, пострадавшим при травмах, отравлениях, неотложных состояниях.

### Задачи изучения дисциплины:

формирование у студентов знаний основ первой (доврачебной) помощи в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов;

умение оказывать первую (доврачебную) помощь при травмах, неотложных состояниях, отравлениях на основе обучения по образовательной программе;

изучение специфики оперативного оказания первой помощи обучающим до приезда специалистов.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                                                            | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                    | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 | Формы образовательной деятельности         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Должен знать                                                                                                                  | Должен уметь                                                                                                                                         | Имеет практический опыт                                                                                                                                         |                                            |
| Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма                                                                                                                                                                             | ОПК-10          | ОПК-10.1. Знает требования к соблюдению техники безопасности и проведение мероприятий по профилактике травматизма                                                                                                                                                       | ОПК-10.1.1.2. Основы первой (доврачебной) помощи в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов | ОПК-10.1.2.2. Оказывать первую (доврачебную) помощь при травмах, неотложных состояниях, отравлениях на основе обучения по образовательной программе; | ОПК-10.1.3.2. Оперативного оказания первой помощи обучающим до приезда специалистов                                                                             | Эссе<br><br>Доклад-презентация и дискуссия |
| Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки | ОПК-12          | ОПК-12.1. Осуществляет обучение и контроль технической, физической, тактической, психологической интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки. | ОПК-12.1.1.2. Общие характеристики психологического и физического состояния спортсмена.                                       | ОПК-12.1.2.2. Организовать учебно-тренировочный процесс и следить за физическим развитием спортсменов и тренирующихся.                               | ОПК-12.1.3.2. Контроля технической, физической, подготовленности спортсменов во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.. |                                            |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                   |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|-------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                           | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                             |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Общие вопросы оказания первой (доврачебной) помощи. | 10     |                                                                           |                             |               |              | 10                 |                 |          |            | 28          | Эссе / 20;                                  |

|                                                                |            |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                                                 |
|----------------------------------------------------------------|------------|----------|--|--|--|----|--|--|--|----------|-------------------------------------------------|
| Тема 2. Первая (доврачебная) помощь при травмах и отравлениях. | 10         |          |  |  |  | 10 |  |  |  | 28       | Доклад-презентация и дискуссия / 10; Эссе / 20; |
| Тема 3 Первая (доврачебная) помощь при неотложных состояниях.  | 10         |          |  |  |  | 10 |  |  |  | 28       | Доклад-презентация и дискуссия / 10; Эссе / 20; |
| Всего в семестре, час                                          | 30 из 30   |          |  |  |  | 30 |  |  |  | 84 из 84 | 100 (ТКУ+ПА)                                    |
|                                                                |            | 30 из 30 |  |  |  |    |  |  |  |          |                                                 |
| Итоговый контроль                                              | Экзамен    |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                                                 |
| Итоговый экзамен (в академических часах)                       | 36         |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                                                 |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                 | 180 из 180 |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                                                 |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Общие вопросы оказания первой (доврачебной) помощи.*

Принципы оказания первой доврачебной помощи (ПДП). Выявление признаков жизни и смерти. Транспортировка пострадавших. Положение пострадавшего при транспортировке. Транспортировка при массовых травмах. Терминальное состояние. Фазы. Нарушения в организме при терминальном состоянии. Задачи реанимации. Искусственное дыхание способом рот-в-рот, рот-в-нос, с помощью дыхательной трубки. Непрямой массаж сердца.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Транспортировка пострадавших. Положение пострадавшего при транспортировке. Транспортировка при массовых травмах.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации

#### **Ссылки:**

1. Пауткин, Ю.Ф. Первая доврачебная медицинская помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.Ф. Пауткин, В.И. Кузнецов. - М.: Российский университет дружбы народов, 2013. - 164 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226481>

### *Тема 2. Первая (доврачебная) помощь при травмах и отравлениях.*

Классификация травм. Меры профилактики спортивного травматизма. Травматический шок: понятие, фазы, степени, ПДП. Синдром длительного сдавливания: понятие, признаки, ПДП. Профилактика травматизма в образовательном процессе. Раны: понятие, первая помощь. Техника наложения повязок (десмургия): понятие, виды повязок, правила бинтования. Техника наложения повязок на отдельные части тела (на голову, грудную клетку, нижнюю и верхнюю часть живота, верхние и нижние конечности). Ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок и мышц: понятие, признаки, ПДП. Перелом: понятие, виды, признаки. Способы и правила наложения шин и шин из подручного материала. ПДП при переломах костей черепа, позвоночника, грудной клетки, верхних и нижних конечностей. ПДП при пневмотораксе. Первая помощь при температурных воздействиях. Тепловой и солнечный удар: причины, признаки, ПДП. Ожоги: понятие, виды. Первая помощь при отравлениях.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

ПДП при пневмотораксе. Первая помощь при температурных воздействиях. Тепловой и солнечный удар: причины, признаки, ПДП. Ожоги: понятие, виды. Первая помощь при отравлениях.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации

#### **Ссылки:**

1. Пауткин, Ю.Ф. Первая доврачебная медицинская помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.Ф. Пауткин, В.И. Кузнецов. - М.: Российский университет дружбы народов, 2013. - 164 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226481>

### **Тема 3 Первая (доврачебная) помощь при неотложных состояниях.**

Неотложные состояния: причины, признаки, ПДП, профилактика. Основные признаки неотложных состояний при заболевании или поражении сердечно - сосудистой системы. Оказание первой помощи при неотложных состояниях сердечно - сосудистой системы. Первая помощь при острой сосудистой и дыхательной недостаточности (обморок, коллапс, кома). Первая помощь при судорожном синдроме, гликемической коме, приступе бронхиальной астмы, острых болях в животе, приступе мочекаменной болезни. Первая медицинская помощь при аллергических реакциях и судорожных состояниях. Первая помощь при возникновении крапивницы, сенной лихорадки, сывороточной болезни, аллергической реакции немедленного типа. Причины и признаки возникновения судорожных состояний. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Первая помощь при возникновении крапивницы, сенной лихорадки, сывороточной болезни, аллергической реакции немедленного типа. Причины и признаки возникновения судорожных состояний. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка реферата

#### **Ссылки:**

1. Пауткин, Ю.Ф. Первая доврачебная медицинская помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.Ф. Пауткин, В.И. Кузнецов. - М.: Российский университет дружбы народов, 2013. - 164 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226481>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Пауткин Ю.Ф. Первая доврачебная медицинская помощь : учебное пособие для студентов-иностранцев / Пауткин Ю.Ф., Кузнецов В.И.. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2013. — 164 с. — ISBN 978-5-209-04360-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22204.html>

### **Дополнительная литература**

1. Никонова, В. С. Первая доврачебная помощь : учебное пособие / В. С. Никонова. — Самара : РЕАВИЗ, 2009. — 42 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/10167.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)
3. Министерство здравоохранения РФ <https://www.rosminzdrav.ru/>
4. Методические статьи из опыта работы педагогов-практиков <http://festival.1september.ru/articles/520166>
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y

3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)

4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)

5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)

2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)

3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)

4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)

5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)

6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)

3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Доврачебная медицинская помощь» проводится в форме экзамена.

#### **Оценочные средства:**

Эссе «18-20» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, существенных замечаний по оформлению нет; «15-17» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, есть замечания по оформлению; «10-14» – тема раскрыта не в полном объеме, замечаний по оформлению нет; «1-9» – тема раскрыта только частично, нарушены правила по оформлению; «0» – эссе не сделано либо полностью не соответствует теме Доклад-презентация. Оценки доклада: «20-17» – доклад выполнен в соответствии с требованиями: 10 правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся; доклад вызвал много вопросов, аудитория вступила в дискуссию; докладчик умело отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии. «16-13» – доклад выполнен в соответствии с требованиями, но с плохой презентацией, грамотное использование профессиональной терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на большинство вопросов преподавателя и обучающихся; доклад вызвал интерес, аудитория вступила в дискуссию; докладчик отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии. «12-9» – доклад выполнен с нарушением базовых требований, без презентации, докладчик был «привязан» к тексту, докладчик испытывал затруднения при ответе на вопросы преподавателя и обучающихся; аудитория не вступила в дискуссию; «0» – доклад не сделан вообще или сделан не по существу вопроса, докладчик не смог ответить на вопросы преподавателя и обучающихся.

#### **Процедура оценивания:**

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена

частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

*Эссе. Тема 1. Общие вопросы оказания первой (доврачебной) помощи.*

### **Типовая тематика эссе.**

1. «Знание основ первой доврачебной помощи в профессиональной деятельности тренера»
2. Нарушения в организме при терминальном состоянии
3. Меры профилактики детского травматизма.
4. Способы остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, жгутом, жгутом-закруткой, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки.
5. Инородные тела глаза, уха, носовой полости, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта: признаки, ПДП.

*Эссе. Тема 2. Первая (доврачебная) помощь при травмах и отравлениях.*

### **Типовая тематика эссе.**

1. «Знание основ первой доврачебной помощи в профессиональной деятельности тренера»
2. Нарушения в организме при терминальном состоянии
3. Меры профилактики детского травматизма.
4. Способы остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, жгутом, жгутом-закруткой, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки.
5. Инородные тела глаза, уха, носовой полости, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта: признаки, ПДП.

*Эссе. Тема 3 Первая (доврачебная) помощь при неотложных состояниях.*

### **Типовая тематика эссе.**

1. «Знание основ первой доврачебной помощи в профессиональной деятельности тренера»
2. Нарушения в организме при терминальном состоянии
3. Меры профилактики детского травматизма.
4. Способы остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, жгутом, жгутом-закруткой, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки.
5. Инородные тела глаза, уха, носовой полости, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта: признаки, ПДП.

*Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Первая (доврачебная) помощь при травмах и отравлениях.*

1. Профилактика травматизма в образовательном процессе.
2. Ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок и мышц: понятие, признаки, ПДП.
3. Способы и правила наложения шин из подручного материала.
4. Тепловой и солнечный удар: причины, признаки, ПДП
5. Первая помощь при попадании инородных тел в организм.

*Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3 Первая (доврачебная) помощь при неотложных состояниях.*

1. Основные признаки неотложных состояний при заболевании или поражении сердечно - сосудистой системы.
2. Первая помощь при острой сосудистой и дыхательной недостаточности (обморок, коллапс, кома).
3. Первая помощь при судорожном синдроме, гликемической коме, приступе бронхиальной астмы, острых болях в животе, приступе мочекаменной болезни
4. Первая медицинская помощь при аллергических реакциях и судорожных состояниях.
5. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.

## **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **Задания первого типа.**

1. Здоровый образ жизни как социальная проблема.
2. Характеристика кровотечений, методы остановки кровотечений.  
Доврачебная помощь при наружных кровотечениях.
3. Основные признаки неотложных состояний, характеристика причин их вызывающих.

4. Причины и признаки возникновения аллергических реакций.
- Первая помощь.
5. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.
6. Определение физиологических показателей организма человека.
7. Правила применения лекарственных веществ. Спортивная аптечка.
8. Меры профилактики спортивного травматизма.
9. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.
10. Десмургия: правила наложения повязки, функции повязки.
11. Признаки раны и ее обработка.
12. Способы остановки кровотечения. Характеристика артериального и венозного кровотечения.
13. Способы иммобилизации и правила транспортировки при получении травмы.
14. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при ожогах.
15. Оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении организма.
16. Первая помощь при аллергических и судорожных состояниях.
17. Первая помощь при электротравмах, удушении, утоплении.
18. Реанимация. Признаки клинической и биологической смерти.
19. Факторы внешней среды, влияющие на здоровый образ жизни.
20. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
21. Психологическое здоровье (общая характеристика).
22. Социальное здоровье (общая характеристика).
23. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний.
24. Возрастные особенности здоровья.
25. Достоверные признаки применения наркотиков.

#### ***Задания второго типа.***

1. Назовите основные признаки остановки кровообращения
2. Назовите методы остановки кровотечений. Доврачебная помощь при наружных кровотечениях.
3. Какие мероприятия, проводятся при клинической смерти.
4. Как проводится искусственное дыхание «рот в рот» («рот в нос»)?
5. Как проводится непрямой массаж сердца?
6. Как одновременно проводится непрямой массаж сердца и искусственное дыхание?
7. Опишите самопомощь, взаимопомощь и доврачебная помощь при ушибах, вывихах.
8. Опишите самопомощь, взаимопомощь и доврачебная помощь при ушибах (головы, грудной клетки и живота, верхних и нижних конечностей).
9. Опишите Самопомощь, взаимопомощь и доврачебная помощь при открытых и закрытых переломах (верхней и нижней челюсти, ключицы, грудной клетки, костей таза, позвоночника).
10. Как оказывается самопомощь, взаимопомощь и доврачебная помощь при кровотечениях?
11. Как оказывается Самопомощь, взаимопомощь и доврачебная помощь при наружных кровотечениях?
12. Как оказывается Самопомощь, взаимопомощь и доврачебная помощь при внутренних кровотечениях?
13. Опишите способы остановки кровотечений (пальцевое прижатие крупных артерий, наложение давящей повязки, наложение жгута).
14. Покажите наложения жгута одним и двумя, оказывающими помощь.
15. Какие условия и сроки хранения лекарственных препаратов, перевязочного материала.
16. Создайте спортивную аптечку (состав и содержимое).
17. Как оказывается первая медицинская (доврачебная) помощь при повреждениях позвоночника?
18. Как оказывается первая медицинская (доврачебная) помощь при открытых переломах?
19. Как оказывается первая медицинская (доврачебная) помощь при закрытых переломах?
20. Как оказывается первая медицинская (доврачебная) помощь при сотрясении мозга?
21. Как оказывается первая медицинская (доврачебная) помощь при черепно-лицевых ранениях?
22. Как оказывается первая медицинская (доврачебная) помощь при попадании инородного тела в глаза, нос, уши, дыхательные пути?
23. Как оказывается первая медицинская (доврачебная) помощь при закрытых повреждениях грудной клетки?

24. Как оказывается первая медицинская (доврачебная) помощь при открытых повреждениях грудной клетки?
25. Как оказывается первая медицинская (доврачебная) помощь при закрытых и открытых повреждениях живота и костей таза?

### **Задания третьего типа.**

#### **Задание 1 (типовое)\*.**

Какой должна быть ПДП при следующем утоплении: утопление произошло в результате падения в ледяную воду. После извлечения: кожа бледная, сознание и дыхание отсутствуют, пульс на сонной артерии не прощупывается. В чем отличие в оказании ПДП при «бледном» и «синем» утоплении?

#### **Задание 2 (типовое)\*.**

Найти ошибки, исправить их. Пострадавший находится в завале. Оказывающий помощь осмотрел конечность, на раны наложил повязку. После освобождения из завала был наложен жгут. Жгут был наложен туго, чтобы прекратить кровообращение в поврежденной конечности. Затем пострадавшего транспортировали в больницу, при этом следили, чтобы он не пил много жидкости.

#### **Задание 3 (типовое)\*.**

У пострадавшего рана в области подбородка (затылка, грудной клетки, на тыльной стороне кисти, на пальце, в области предплечья). Наложить необходимую повязку.

#### **Задание 4 (типовое)\*.**

Используя аптечку первой медицинской помощи, оказать ПДП в следующих ситуациях: кровотечение в области лучезапястного сустава: кровь алая, бьет фонтаном; обильное кровотечение в области подколенной ямки; обширная ссадина на тыльной стороне кисти, кровь вытекает медленно, равномерно по всей ране.

#### **Задание 5 (типовое)\*.**

Используя медицинские шины, подручные средства, оказать первую помощь в следующих ситуациях: перелом плечевой кости, костей кисти, бедренной кости, костей голени и стопы; вывих плечевого сустава; растяжение икроножной мышцы.

#### **Задание 6 (типовое)\*.**

Используя аптечку первой медицинской помощи, подручные средства, оказать ПДП в следующих ситуациях: термический ожог 2 степени; обморожение кисти.

#### **Задание 7 (типовое)\*.**

Разработать алгоритм действий при электротравме.

#### **Задание 8 (типовое)\*.**

Составить ситуацию, описывающую схему оказания ПДП при травматическом шоке, с заранее допущенными ошибками (ошибки указать).

#### **Задание 9 (типовое)\*.**

Составить обобщающую таблицу «Техника наложения повязок» Название повязки. Область наложения. Техника наложения повязки.

#### **Задание 10 (типовое)\*.**

Сформулировать правила оказания самопомощи при обморожении.

#### **Задание 11 (типовое)\*.**

Во время катания на лодке мальчик упал в воду. После извлечения из воды: кожа синюшная, изо рта выделяется пенная жидкость, дыхание отсутствует. Какую помощь необходимо оказать?

#### **Задание 12 (типовое)\*.**

Мальчик 9 лет упал на тренировке. При осмотре: Обильное носовое кровотечение. Обширная ссадина в области левой скуловой кости, ссадины на локтях. Кожные покровы бледные. Дыхание поверхностное с частотой 44 в 1 минуту. При выслушивании легких дыхание слева не проводится. Тоны сердца приглушены, ритмичные. Пульс 140 ударов в 1 минуту, слабого наполнения. По всей вероятности, низкое артериальное давление. Живот несколько напряжен, имеется выраженная болезненность в области печени. Какие виды кровотечения наблюдаются, каковы неотложные мероприятия и дальнейшая тактика?

#### **Задание 13 (типовое)\*.**

Пострадавший жалуется на боль в поясничном отделе позвоночного столба. Упал с высоты трех метров на выпрямленные ноги. При осмотре: лежит неподвижно, боясь пошевелиться. При пальпации отмечается резкая локальная болезненность и напряжение мышц на уровне IV поясничного позвонка. Какая травма, и какой должна быть ПДП?

**Задание 14 (типичное)\*.**

Пострадавший жалуется на боль в правой надключичной области. Упал, ударившись правым плечом. При обследовании: движения в правом плечевом суставе резко ограничены, особенно отведение, в средней трети правой ключицы видны припухлость и деформация. Пальпаторно в месте деформации определяется крепитация. Какая травма, и какой должна быть ПДП?

**Задание 15 (типичное)\*.**

Пострадавший жалуется на боли в левом лучезапястном суставе. Упал с упором на левую руку. При обследовании: левый лучезапястный сустав резко отечен, штыка-образно деформирован. При пальпации отмечается резкая болезненность в проекции лучевой кости. Движения в левом лучезапястном суставе резко ограничены, болезненны. Какая травма, и какой должна быть ПДП?

**Задание 16 (типичное)\*.**

Пострадавшая жалуется на боль в левом плечевом суставе. Полчаса назад упала с турника. При осмотре: левая рука отведена в сторону, в области дельтовидной мышцы отмечается деформация. Движения в суставе резко ограничены, болезненны, пружинящие. Какая травма, и какой должна быть ПДП?

**Задание 17 (типичное)\*.**

Пострадавший жалуется на наличие боли в средней трети правого бедра. При проведении осмотра обращает на себя внимание деформация конечности в средней трети правого бедра, резкая боль при пальпации. Какая травма, и какой должна быть ПДП?

**Задание 18 (типичное)\*.**

У пострадавшего жалобы на боль в левой половине грудной клетки, усиливающуюся при глубоком вдохе. При падении он ударился грудью о край стола. Какая травма, и какой должна быть ПДП?

**Задание 19 (типичное)\*.**

Во время тренировки ребенка ужалило несколько пчел в различные участки тела и лица. Какова первая помощь? Необходимо ли пострадавшего доставить в больницу?

**Задание 20 (типичное)\*.**

Ребенок, вернувшись с тренировки, пожаловался на боль в области головы. При обследовании головы за ухом было обнаружено инородное тело черного тела, вокруг которого было покраснение, опухоль. В чем причина такого состояния? Какой должна быть ПДП? Каковы последствия?

**Задание 21 (типичное)\*.**

Ученик жалуется на чувство жжения в глазу, усиливающееся при моргании, и слезотечение. В чем причина такого состояния? Какой должна быть ПДП?

**Задание 22 (типичное)\*.**

В результате недосмотра ребенок проглотил много обезболивающих таблеток. Какой должна быть ПДП?

**Задание 23 (типичное)\*.**

Через 2 часа после употребления торта, хранившегося при комнатной температуре, у ребенка появилась сильная боль в области живота, рвота, однократно жидкий стул. Температура тела 37,9°C. Причина развития данного состояния? Какой должна быть ПДП?

**Задание 24 (типичное)\*.**

У пострадавшего наблюдается сильная головная боль, головокружение, тошнота, сопровождающаяся рвотой. Артериальное давление 220/190 мм рт.ст. Что случилось, и какой должна быть ПДП?

**Задание 25 (типичное)\*.**

Наблюдается приступ удушья, дыхание с затрудненным выдохом, хрипы и свист слышны на расстоянии, грудная клетка расширена. Чем объясняется внезапное ухудшение состояния? Какой должна быть ПДП?



## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

### **Спортивная метрология и статистика**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа учебной дисциплины "Спортивная метрология и статистика".

Настоящая дисциплина принадлежит к профессиональному учебному циклу и является общепрофессиональной дисциплиной. Для ее изучения требуются знания по дисциплине общеобразовательной подготовки «Математика». Знания по дисциплине "Спортивная метрология и статистика". Используются при изучении общепрофессиональных дисциплин, т.к. они формируют понятийно-категориальный аппарат.

### Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Спортивная метрология и статистика» является формирование знаний о предмете, методах и задачах статистики как науки, помочь студентам овладеть основными приемами обработки статистических данных и приобрести навыки вычисления статистических показателей, познакомить с формами и порядком составления действующей статистической отчетности.

### Задачи изучения дисциплины:

Задачи изучения дисциплины:  
-изучение методов формирования информационной базы статистики, в том числе статистического наблюдения, сводки и группировки, абсолютных, относительных и средних величин; методов сбора, анализа и обработки данных, необходимых для решения поставленных экономических задач;  
- овладение инструментальными средствами для обработки и анализа данных о процессах в спортивной деятельности и в индустрии спорта;

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                                                            | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                    | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                     |                                                                                                                                           |                                                                                                                                            | Формы образовательной деятельности                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Должен знать                                                                                                                                                                                | Должен уметь                                                                                                                              | Имеет практический опыт                                                                                                                    |                                                          |
| Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки | ОПК-12          | ОПК-12.1. Осуществляет обучение и контроль технической, физической, тактической, психологической интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки. | ОПК-12.1.1.1. требования методик измерения и оценки подготовки спортсменов основываясь на технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовки | ОПК-12.1.2.1. организовать учебно-тренировочный процесс и осуществлять контроль за развитием физических качеств спортсменов и обучающихся | ОПК-12.1.3.1. контроля технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов | Кейсы/<br>Ситуационный практикум<br><br>Тестовые задания |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                                              |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|----------------------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                                                      | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ<br>Балл;<br>Форма ПА/ Балл              |
|                                                                                                                        |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                                |
| Тема 1. Введение в спортивную метрологию и статистику. Статистика как наука. Статистическое наблюдение. Статистическая | 6      |                                                                           | 6                           |               |              |                    |                 |          |            | 15          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 4;<br>Тестовые задания / 5; |

|                                                                              |            |          |    |  |  |  |  |  |  |            |                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----|--|--|--|--|--|--|------------|----------------------------------------------------------|
| сводка и группировка.                                                        |            |          |    |  |  |  |  |  |  |            |                                                          |
| Тема 2. Представление статистических данных в спортивной метрологии.         | 6          |          | 6  |  |  |  |  |  |  | 15         | Кейсы/ Ситуационный практикум / 3; Тестовые задания / 5; |
| Тема 3. Абсолютные и относительные показатели. Средние величины.             | 6          |          | 6  |  |  |  |  |  |  | 15         | Кейсы/ Ситуационный практикум / 4; Тестовые задания / 5; |
| Тема 4. Показатели вариации. Дисперсионный анализ.                           | 5          |          | 5  |  |  |  |  |  |  | 15         | Кейсы/ Ситуационный практикум / 3; Тестовые задания / 5; |
| Тема 5. Основы выборочного наблюдения.                                       | 5          |          | 5  |  |  |  |  |  |  | 15         | Кейсы/ Ситуационный практикум / 4; Тестовые задания / 5; |
| Тема 6. Статистическое изучение взаимосвязи явлений в спортивной метрологии. | 5          |          | 5  |  |  |  |  |  |  | 15         | Кейсы/ Ситуационный практикум / 3; Тестовые задания / 5; |
| Тема 7. Статистическое изучение динамики в спортивной метрологии.            | 5          |          | 5  |  |  |  |  |  |  | 14         | Кейсы/ Ситуационный практикум / 4; Тестовые задания / 5; |
| Всего в семестре, час                                                        | 38 из 38   |          | 38 |  |  |  |  |  |  | 104 из 104 | 100 (ТКУ+ПА)                                             |
|                                                                              |            | 38 из 38 |    |  |  |  |  |  |  |            |                                                          |
| Итоговый контроль                                                            | Экзамен    |          |    |  |  |  |  |  |  |            |                                                          |
| Итоговый экзамен (в академических часах)                                     | 36         |          |    |  |  |  |  |  |  |            |                                                          |
|                                                                              |            |          |    |  |  |  |  |  |  |            |                                                          |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                               | 216 из 216 |          |    |  |  |  |  |  |  |            |                                                          |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Тема 1. Введение в спортивную метрологию и статистику. Статистика как наука. Статистическое наблюдение. Статистическая сводка и группировка.**

Становление статистики как науки. Понятие статистики и её задачи. Предмет, объект и метод статистического исследования. Базовые понятия и категории статистической науки.

Понятие о статистической информации. Цели, задачи и объекты статистического наблюдения. Источники и организационные формы статистического наблюдения. Виды и способы статистического наблюдения. Текущее и прерывное (периодическое и единовременное) наблюдение. Программно-методологическое обеспечение статистического наблюдения. Основные понятия и категории статистического наблюдения. Методы статистического наблюдения. Способы статистического наблюдения. Точность статистического наблюдения. Логический контроль. Арифметический контроль.

Сущность и задачи статистической сводки. Виды статистической сводки. Понятие группировки. Задачи метода группировки. Виды статистических группировок и принципы их построения. Виды статистических рядов распределения и их классификация. Графическое представление рядов распределения. Полигон и гистограмма.

### **Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

Тестовые задания

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Становление статистики как науки. Понятие о статистической информации. Логический контроль. Арифметический контроль.

### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, источниками в сети Internet

Выполнение практического задания

Подготовка к практикуму по решению задач

**Ссылки:**

Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/> Статистическая база данных Европейской экономической комиссии ООН <http://w3.unece.org/pxweb/?lang=14> Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (Статкомитет СНГ). <http://www.cisstat.com/>

**Тема 2. Представление статистических данных в спортивной метрологии.**

Понятие о статистической таблице. Элементы статистической таблицы. Виды таблиц по характеру подлежащего. Виды таблиц по разработке сказуемого. Таблицы и матрицы. Таблицы сопряженности. Основные правила построения таблиц.

Понятие о статистическом графике. Элементы статистического графика. Классификация видов графиков. Диаграммы сравнения. Структурные диаграммы. Диаграммы динамики. Статистические карты.

Построение таблиц, графиков и диаграмм с использованием информационно – коммуникационных технологий.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Таблицы и матрицы. Таблицы сопряженности. Статистические карты. Построение таблиц, графиков и диаграмм с использованием информационно – коммуникационных технологий.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, источниками в сети Internet

Выполнение практического задания

Подготовка к практикуму по решению задач

Подготовка отчета по практикуму по решению задач

**Ссылки:**

Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/> Статистическая база данных Европейской экономической комиссии ООН <http://w3.unece.org/pxweb/?lang=14> Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (Статкомитет СНГ). <http://www.cisstat.com/>

**Тема 3. Абсолютные и относительные показатели. Средние величины.**

Понятие статистического показателя. Виды статистических показателей. Понятие абсолютных величин. Индивидуальные абсолютные показатели. Сводные абсолютные показатели. Виды единиц измерения абсолютных показателей. Натуральные и условно-натуральные единицы измерения. Стоимостные единицы измерения. Трудовые единицы измерения. Относительные показатели. Единицы измерения относительных показателей. Показатели динамики. Показатели плана. Показатели реализации плана. Показатели структуры. Показатели координации. Показатели интенсивности и уровня экономического развития. Показатели сравнения. Интерпретация относительных величин.

Сущность и виды средних показателей. Понятие и интерпретация средней величины. Исходное соотношение средней. Степенные средние. Средняя арифметическая, её свойства. Средняя гармоническая. Другие формы средних величин. Структурные средние. Понятие моды, медианы. Определение моды и медианы по сгруппированным данным. Определение моды и медианы по интервальным вариационным рядам. Сравнение моды, медианы и средней между собой.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Другие формы средних величин. Сравнение моды, медианы и средней.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, источниками в сети Internet

Выполнение практического задания

Подготовка к практикуму по решению задач

Подготовка отчета по практикуму по решению задач

**Ссылки:**

Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/> Статистическая база данных Европейской экономической комиссии ООН <http://w3.unece.org/pxweb/?lang=14> Межгосударственный статистический комитет

#### ***Тема 4. Показатели вариации. Дисперсионный анализ.***

Понятие вариации и вариационных рядов. Абсолютные показатели вариации. Относительные показатели вариации. Свойства дисперсии. Дисперсия альтернативного признака. Определение эмпирического коэффициента детерминации. Эмпирическое корреляционное отношение.

##### ***Формы контроля:***

Кейсы/Ситуационный практикум

Тестовые задания

##### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Свойства дисперсии. Дисперсия альтернативного признака.

##### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, источниками в сети Internet

Выполнение практического задания

Подготовка к практикуму по решению задач

Подготовка отчета по практикуму по решению задач

##### ***Ссылки:***

Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/> Статистическая база данных Европейской экономической комиссии ООН <http://w3.unece.org/pxweb/?lang=14> Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (Статкомитет СНГ). <http://www.cisstat.com/>

#### ***Тема 5. Основы выборочного наблюдения.***

Выборочное наблюдение как основной вид несплошного наблюдения. Теоретические основы выборочного наблюдения. Генеральная совокупность и способы отбора, обеспечивающие репрезентативность выборки. Выборочная совокупность, понятие, основные характеристики. Понятие ошибки выборочного наблюдения, виды, способы оценки.

Распространение данных выборочного наблюдения на генеральную совокупность. Практика применения выборочного метода в статистических исследованиях.

Статистические гипотезы и статистические критерии. Основные понятия.

##### ***Формы контроля:***

Кейсы/Ситуационный практикум

Тестовые задания

##### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Статистические гипотезы и статистические критерии. Основные понятия.

##### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, источниками в сети Internet

Выполнение практического задания

Подготовка к практикуму по решению задач

Подготовка отчета по практикуму по решению задач

##### ***Ссылки:***

Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/> Статистическая база данных Европейской экономической комиссии ООН <http://w3.unece.org/pxweb/?lang=14> Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (Статкомитет СНГ). <http://www.cisstat.com/>

#### ***Тема 6. Статистическое изучение взаимосвязи явлений в спортивной метрологии.***

Классификация видов взаимосвязи. Факторные и результативные признаки. Функциональные и корреляционные связи. Прямые и обратные связи. Линейные и нелинейные связи. Методы изучения взаимосвязи. Графический метод. Метод корреляционного анализа. Метод регрессионного анализа.

Условия применения корреляционно-регрессионного анализа. Расчет линейного коэффициента корреляции. Оценка значимости линейного коэффициента корреляции на основе t-критерия Стьюдента.

Задачи применения регрессионного анализа. Аналитическое выражение связи в виде математической функции. Уравнение регрессии. Коэффициенты регрессии.

Определение параметров линейного уравнения регрессии. Парная линейная регрессия.

Принятие решений на основе уравнений регрессии. Интерпретация регрессионных моделей. Значимость коэффициента регрессии на основе линейной парной зависимости. Проверка адекватности модели на основе F – критерия Фишера-Снедекора. Коэффициент эластичности.

Теоретическое корреляционное отношение. Теоретический коэффициент детерминации.

Оценка силы связи качественных признаков. Коэффициенты ассоциации и контингенции. Коэффициенты взаимной сопряженности Пирсона и Чупрова. Коэффициент конкордации.

Ранговая корреляция. Коэффициент корреляции рангов Спирмена. Коэффициент корреляции рангов Кендалла.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Теоретическое корреляционное отношение. Теоретический коэффициент детерминации. Коэффициент конкордации.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, источниками в сети Internet

Выполнение практического задания

Подготовка к практикуму по решению задач

Подготовка отчета по практикуму по решению задач

**Ссылки:**

Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/> Статистическая база данных Европейской экономической комиссии ООН <http://w3.unece.org/pxweb/?lang=14> Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (Статкомитет СНГ). <http://www.cisstat.com/>

**Тема 7. Статистическое изучение динамики в спортивной метрологии.**

Понятие ряда динамики. Классификация рядов динамики.

Сопоставимость уровней в рядах динамики. Основные причины несопоставимости уровней. Смыкание рядов динамики на основе использования коэффициентов пересчета. Смыкание рядов динамики путем перевода уровней в относительные единицы измерения.

Аналитические показатели динамики.

Тенденция ряда динамики и методы ее выявления. Сезонные колебания и методы их изучения.

Методы выявления сезонной компоненты. Расчет индекса сезонности методом: постоянной средней, аналитического выравнивания, скользящей средней.

Простейшие методы прогнозирования временных рядов.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Сопоставимость уровней в рядах динамики. Основные причины несопоставимости уровней. Смыкание рядов динамики на основе использования коэффициентов пересчета. Смыкание рядов динамики путем перевода уровней в относительные единицы измерения.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, источниками в сети Internet

Выполнение практического задания

Подготовка к практикуму по решению задач

Подготовка отчета по практикуму по решению задач

**Ссылки:**

Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/> Статистическая база данных Европейской экономической комиссии ООН <http://w3.unece.org/pxweb/?lang=14> Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (Статкомитет СНГ). <http://www.cisstat.com/>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Статистика : учебное пособие / составители Е. Б. Лекеров, Ж. Ж. Карабалина, В. Н. Казагачев. — Алматы, Москва : EDP Hub (Идипи Хаб), Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 243 с. — ISBN 978-5-4497-4294-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/149971.html>

2. Горковенко Е.В. Статистика : учебное пособие / Горковенко Е.В., Платонова И.В.. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2024. — 192 с. — ISBN 978-5-00032-698-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/143799.html>

### **Дополнительная литература**

1. Шадрина А.В. Статистика : учебное пособие / Шадрина А.В.. — Екатеринбург : Уральский государственный университет путей сообщения, 2023. — 100 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/149726.html>

2. Шнарева Г.В. Анализ данных : учебно-методическое пособие / Шнарева Г.В., Пономарева Ж.Г.. — Симферополь : Университет экономики и управления, 2019. — 129 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/89482.html>

3. Монгуш, Ч. М. Введение в анализ данных : учебное пособие для студентов / Ч. М. Монгуш. — Кызыл : Издательство Тувинского государственного университета, 2022. — 51 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/149460.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/> Статистическая база данных Европейской экономической комиссии ООН <http://w3.unece.org/pxweb/?lang=14> Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (Статкомитет СНГ). <http://www.cisstat.com/>

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition

2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y

3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)

4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)

5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)

2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)

3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)

4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)

5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)

6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)

3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО**

## ДИСЦИПЛИНЕ

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

### **Оценочные средства:**

Тестовое задание

Практикум по решению задач

### **Процедура оценивания:**

Оценивается преподавателем 4-х, 5-ти или 10-ти бальной шкале.

### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Тестовые задания

15 – получают обучающиеся, давшие верные ответы на 100 – 90 % тестовых заданий; 10 – ставится в том случае, если верные ответы составляют 70-80 % от общего количества вопросов теста; 5 – выставляется в случае, если в тесте правильные ответы составляют 50 – 60 % от общего количества вопросов теста; 2-1 – дано менее 50% правильных ответов. 0 – тест не выполнен

Отчет по практикуму по решению задач 5 – практикум выполнен верно в срок, представлен грамотный отчет. 4 – практикум выполнен верно в срок, представлен неполный отчет, имеются ошибки, не влияющие на логику и алгоритм расчета. 3-2 - практикум выполнен в срок и содержит концептуальные ошибки. 0 - практикум не выполнен.

Отчет по практикуму по решению задач 10-8 – практикум выполнен верно в срок, представлен грамотный отчет. 7-5 – практикум выполнен верно в срок, представлен неполный отчет, имеются ошибки, не влияющие на логику и алгоритм расчета. 4-1 - практикум выполнен в срок и содержит концептуальные ошибки. 0 - практикум не выполнен

Контрольная работа 10 – верные ответы составляют 90% и более от общего количества; 5 – верные ответы составляют 89-50% от общего количества; 4-0 – менее 50% правильных ответов

Домашняя работа 4 – результат предоставлен в установленные сроки, задание выполнено полностью, самостоятельно 3 – результат предоставлен с нарушением сроков, выполнено только 50%-90% задания, задание выполнено самостоятельно 2-1 – результат предоставлен с нарушением сроков, задание выполнено менее чем на 50%, результаты полностью или частично заимствованы. 0 – домашнее задание не выполнено.

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 1. Введение в спортивную метрологию и статистику. Статистика как наука. Статистическое наблюдение. Статистическая сводка и группировка.**

Обследование коммерческих банков, строительных фирм, страховых компаний, предприятий конкретной отрасли промышленности, учреждений здравоохранения, коммунальных предприятий, культурно-просветительных учреждений, государственной и коммерческой торговой сети и др.).

Для избранного объекта определите:

- а) цель и практические задачи исследования;
- б) объект и единицу наблюдения;
- в) признаки, подлежащие регистрации;
- г) время, место и сроки проведения наблюдения;
- д) вид, способ и форму наблюдения.

Разработайте программу наблюдения, а также спроектируйте инструментарий статистического наблюдения (бланк обследования и организационный план наблюдения).

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 2. Представление статистических данных в спортивной метрологии.**

**Задание 1.** Имеются следующие данные об экспорте услуг по основным видам экономической деятельности предприятий г. Москвы в 2018г. в млн. долл. США. Постройте столбиковые и секторные диаграммы и дайте их словесное описание.

|  | Всего,<br>млн.<br>долларов<br>США | в том числе                          |                    |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
|  |                                   | в<br>страны<br>дальнего<br>зарубежья | в<br>страны<br>СНГ |
|  |                                   |                                      |                    |



|                                                   |         |         |        |
|---------------------------------------------------|---------|---------|--------|
| Все услуги                                        | 11405,0 | 10296,0 | 1109,0 |
| из них:                                           |         |         |        |
| транспортные услуги                               | 6613,4  | 5733,6  | 879,8  |
| строительные и связанные с ними инженерные услуги | 97,5    | 69,0    | 28,5   |
| все страховые и связанные со страхованием услуги  | 208,8   | 187,7   | 21,1   |
| банковские и прочие финансовые услуги             | 93,8    | 92,0    | 1,8    |
| телекоммуникационные и аудиовизуальные услуги     | 519,3   | 446,3   | 73     |
| деловые услуги                                    | 2840,6  | 2751,9  | 88,7   |
| торгово-посреднические услуги                     | 60,2    | 55,9    | 4,3    |

*Задание 2.* Имеются следующие данные о внешнеторговом обороте предприятий и организаций г. Москвы с 2010 по 2018гг. в млрд. долл. США. Постройте все возможные диаграммы и дайте словесное описание полученных графических образов.

|                                        | 2010  | 2011  | 2012  | 2013  | 2014  | 2015  | 2016  | 2017  | 2018  |
|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Всего                                  | 235,1 | 305,1 | 322,9 | 341,9 | 333,4 | 213,0 | 194,4 | 247,2 | 301,0 |
| экспорт                                | 143,8 | 188,0 | 199,8 | 215,8 | 215,4 | 138,6 | 118,2 | 148,6 | 197,6 |
| импорт                                 | 91,3  | 117,1 | 123,1 | 126,1 | 118,0 | 74,4  | 76,2  | 98,6  | 103,4 |
| в том числе                            |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| со странами СНГ -всего                 | 17,1  | 20,6  | 21,8  | 18,7  | 14,1  | 6,0   | 18,0  | 23,4  | 26,5  |
| экспорт                                | 14,0  | 16,6  | 17,3  | 14,4  | 11,0  | 4,1   | 11,8  | 15,5  | 17,8  |
| импорт                                 | 3,1   | 4,0   | 4,5   | 4,3   | 3,1   | 1,9   | 6,2   | 7,9   | 8,7   |
| со странами дальнего зарубежья - всего | 218,0 | 284,5 | 301,1 | 323,2 | 319,3 | 207,0 | 176,4 | 223,8 | 274,5 |
| экспорт                                | 129,8 | 171,4 | 182,5 | 201,4 | 204,4 | 134,5 | 106,4 | 133,1 | 179,8 |
| импорт                                 | 88,2  | 113,1 | 118,6 | 121,8 | 114,9 | 72,5  | 70,0  | 90,7  | 94,7  |

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 3. Абсолютные и относительные показатели. Средние величины.**

**Задание 1.** Имеются данные о численности постоянного населения г. Москвы на 01 января соответствующего года, тыс. чел.

| Год  | Численность населения |
|------|-----------------------|
| 2010 | 11382,2               |
| 2011 | 11541,1               |
| 2012 | 11612,9               |
| 2013 | 11979,5               |
| 2014 | 12108,3               |
| 2015 | 12197,6               |
| 2016 | 12330,1               |
| 2017 | 12380,7               |
| 2018 | 12506,5               |
| 2019 | 12615,3               |

Определите цепные и базисные относительные показатели динамики. Покажите их взаимосвязь.

**Задание 2.** Предприятие планировало увеличить выпуск продукции в 2020г. по сравнению с 2019г. на 18%. Фактический же объем продукции составил 112,3% от прошлогоднего уровня. Определите относительный показатель реализации плана.

**Задание 3.** Имеются следующие данные о численном распределении, товарообороте малых предприятий, зарегистрированных в г. Москве (без микро предприятий) по основным видам экономической деятельности в 2019г.:

| Виды экономической деятельности                                                     | Число малых предприятий, ед. | Оборот малых предприятий, млн. руб. | Инвестиции в основной капитал, тыс. руб. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|
| Всего,<br>В том числе:                                                              | 41169                        | 6515783,9                           | 42919531                                 |
| Обрабатывающие производства                                                         | 3117                         | 228299,7                            | 2588093                                  |
| Строительство                                                                       | 4966                         | 455319,2                            | 19447871                                 |
| Торговля оптовая и розничная; ремонт автотранспортных средств и мотоциклов          | 16221                        | 4770122,4                           | 4457708                                  |
| Торговля оптовая, кроме оптовой торговли автотранспортными средствами и мотоциклами | 13533                        | 87903,7                             | 4170025                                  |
| Деятельность профессиональная, научная и техническая                                | 3746                         | 251556,6                            | 1627970                                  |

|                                                                     |      |          |          |
|---------------------------------------------------------------------|------|----------|----------|
| Деятельность административная и сопутствующие дополнительные услуги | 2982 | 112284,9 | 306496,0 |
| Деятельность по операциям с недвижимым имуществом                   | 2039 | 210923,1 | 1019372  |
| Деятельность в области информации и связи                           | 2119 | 138165,5 | 1279851  |

Рассчитайте и проанализируйте все возможные относительные показатели для характеристики деятельности малых предприятий г. Москвы.

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 4. Показатели вариации. Дисперсионный анализ.**

**Задание 1.** Для определения зольности угля проводилось выборочное обследование, при котором методом повторного отбора было взято 300 проб угля из разных вагонов, прибывших на предприятие. Установлено, средняя зольность угля отобранных проб составляет 16,5% при среднеквадратическом отклонении, равном 8%.

С вероятностью 0,954 определить пределы, в которых находится средняя зольность угля во всем объеме угля, поступившего на предприятие.

**Задание 2.** По имеющимся данным о распределении образцов готовой продукции по весу (на основе результатов 2%-ного выборочного обследования собственно случайным повторным способом) рассчитайте средний вес образца и распространите результаты на генеральную совокупность с помощью доверительного интервала (с вероятностью 0,997).

| Вес образца, г | Число обследованных образцов |
|----------------|------------------------------|
| До 290         | 13                           |
| 290 – 295      | 15                           |
| 295 – 300      | 47                           |
| 300 – 305      | 45                           |
| 305 – 310      | 12                           |
| 310 и более    | 8                            |
| Всего          | 140                          |

**Задание 3.** Исследуемая партия продукции состоит из 1500 единиц. Определить, какое количество единиц продукции из данной партии необходимо обследовать на предмет изучения среднего срока службы продукции путем организации бесповторной выборки, чтобы с вероятностью 0.997 предельная ошибка выборки составляла не более 3-х лет. Предполагаемое среднее квадратическое отклонение равно 8 лет.

**Задание 4.** Рассчитать, сколько рабочих нужно обследовать в порядке случайной выборки для определения среднего разряда рабочих, чтобы с вероятностью, равной 0.997, можно было гарантировать ошибку не более 0,8 разряда. Предполагаемый уровень дисперсии составляет 1,46.

**Задание 5.** При выборочном бесповторном собственно-случайном отборе 5% коробок конфет со стандартным весом 20 кг получены следующие данные о недовесе

| Недовес коробки, кг         | 1 | 0,4-0,6 | 0,6-0,8 | 0,8-1,0 | 1,0-1,2 | 1,2-1,4 |
|-----------------------------|---|---------|---------|---------|---------|---------|
| Число обследованных коробок |   | 8       | 20      | 38      | 24      | 10      |

Определите:

1) средний недовес одной коробки конфет и его возможные пределы (с вероятностью  $P=0,954$ );

2) долю коробок с недовесом до 1 кг;

3) возможные пределы доли коробок с недовесом до 1 кг (с вероятностью 0,683);

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 5. Основы выборочного наблюдения.**

Тема 5. Основы выборочного наблюдения.

Практикум

**Задание 1.** По данным о процентной ставке и величине выданных кредитов постройте уравнение регрессии и сформулируйте выводы.

| Номер<br>банка | Процентная ставка, % | Кредиты,<br>млн. руб. |
|----------------|----------------------|-----------------------|
| 1.             | 11                   | 14,5                  |
| 2.             | 13                   | 25,5                  |
| 3.             | 14                   | 26,5                  |
| 4.             | 15                   | 9,7                   |
| 5.             | 16                   | 12,6                  |
| 6.             | 17                   | 12,5                  |
| 7.             | 18                   | 14,8                  |
| 8.             | 19                   | 13,8                  |
| 9.             | 21                   | 11,2                  |
| 10.            | 23                   | 10,5                  |

**Задание 2.** Имеются статистические данные по регионам.

| Регион | Коэффициент рождаемости, ‰ (Y) | Объем продаж алкогольных напитков на душу населения, декалитр, (X) |
|--------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1      | 12,3                           | 6,8                                                                |
| 2      | 11,9                           | 10,5                                                               |
| 3      | 14,2                           | 5,8                                                                |
| 4      | 14,4                           | 5                                                                  |
| 5      | 14,2                           | 4,5                                                                |
| 6      | 11,2                           | 7,2                                                                |
| 7      | 10,7                           | 6,2                                                                |
| 8      | 14,7                           | 5,8                                                                |
| 9      | 12,7                           | 6,2                                                                |

|    |      |     |
|----|------|-----|
| 10 | 11   | 9,7 |
| 11 | 12,5 | 3,9 |
| 12 | 18,8 | 4,3 |
| 13 | 14,5 | 3,3 |
| 14 | 17,3 | 5,2 |
| 15 | 18,3 | 0,4 |
| 16 | 18,5 | 0,3 |

1. Постройте корреляционное поле между показателями X и Y. Сделайте предположение о характере и тесноты взаимосвязи.
2. С помощью парного линейного коэффициента корреляции определите направление и силу связи. Сделайте выводы.
3. Постройте парное линейное уравнение регрессии. Дайте экономическую интерпретацию параметров полученного уравнения.
4. Спрогнозируйте значение коэффициента рождаемости, при условии, что объем проданного алкоголя на душу населения составил 4,7 декалитров.

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 6. Статистическое изучение взаимосвязи явлений в спортивной метрологии.**

**Задание 1.** Имеются статистические данные. Рассчитайте показатели анализа рядов динамики: цепные и базисные абсолютные приросты, темпы роста, темпы прироста, абсолютное содержание 1% прироста и средний уровень ряда, средний абсолютный прирост и средний темп роста.

| Год  | Численность экономически активного населения – всего, тыс. человек |  |
|------|--------------------------------------------------------------------|--|
| 2016 | 75159                                                              |  |
| 2017 | 75757                                                              |  |
| 2018 | 75658                                                              |  |
| 2019 | 75440                                                              |  |
| 2020 | 75752                                                              |  |

**Задание 2.** Имеются данные о динамике выручки малого предприятия в 2009-2013 гг., млн. руб. Восстановите таблицу с показателями динамики.

| Год  | Выручка, млн. руб. | Базисные показатели           |               |                  | Цепные показатели             |               |                  |                                                    |
|------|--------------------|-------------------------------|---------------|------------------|-------------------------------|---------------|------------------|----------------------------------------------------|
|      |                    | Абсолютный прирост, млн. руб. | Темп роста, % | Темп прироста, % | Абсолютный прирост, млн. руб. | Темп роста, % | Темп прироста, % | Абсолютное значение 1 процента прироста, млн. руб. |
| 2009 |                    |                               |               |                  |                               |               |                  |                                                    |
| 2010 | 128                |                               |               |                  |                               |               |                  | 1,15                                               |
| 2011 |                    | 20                            |               |                  |                               |               |                  |                                                    |
| 2012 |                    |                               |               |                  | -5                            |               |                  |                                                    |
| 2013 |                    |                               |               |                  |                               | 99,2          |                  |                                                    |

**Задание 3.** Известны следующие данные о числе построенных квартир в России и Японии за 2001-2008 гг. (тыс.):

| Страна | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Россия | 430  | 388  | 390  | 373  | 382  | 396  | 427  | 477  |
| Япония | 1387 | 1198 | 1283 | 1309 | 1247 | 1221 | 1223 | 1262 |

С целью анализа динамики построенных квартир в двух странах необходимо:

- привести ряды динамики к общему основанию;
- изобразить относительные величины динамики в виде линейной диаграммы;
- рассчитать коэффициент опережения построенных квартир в Японии по сравнению с Россией.
- сделайте выводы.

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 7. Статистическое изучение динамики в спортивной метрологии.**

Тема 7. Статистическое изучение динамики в спортивной метрологии.

Практикум

Установите, имеется ли взаимосвязь между показателями «Состав семьи» и «Успеваемость ребенка», используя критерий- $\chi^2$ . Определите силу взаимосвязи с помощью коэффициентов Чупрова и Пирсона.

| Состав семьи   | Успеваемость ребенка в школе |           |        |         | Итого |
|----------------|------------------------------|-----------|--------|---------|-------|
|                | Неудовлетв.                  | Удовлетв. | Хорошо | Отлично |       |
| Сирота         | 10                           | 60        | 18     | 27      | 115   |
| Неполная семья | 8                            | 38        | 40     | 30      | 116   |
| Полная семья   | 3                            | 26        | 40     | 38      | 107   |
| Всего          | 21                           | 124       | 98     | 95      | 338   |

**Тестовые задания. Тема 1. Введение в спортивную метрологию и статистику. Статистика как наука. Статистическое наблюдение. Статистическая сводка и группировка.**

Процесс подсчета обобщающих итогов выбранных для исследования признаков по всем единицам совокупности, от которых получена информация, в статистике называется

- сводкой
- группировкой
- обобщением

При построении интервальной группировки из 8 групп с минимальным значением группировочного признака равным 130, максимальным – 250, ширина равного интервала составит:

- 15
- 16
- 31
- 48

В построенной интервальной группировке торговых предприятий по количеству клиентов, состоящей из 10 групп с шириной равного интервала 10 чел. и максимальным количеством клиентов 200 чел., минимальное количество клиентов составляет:

- 1 чел.
- 20 чел.
- 100 чел.
- 190 чел.

По данным таблицы 1, определите наличие или отсутствие зависимости количества занятых на предприятиях малого бизнеса в торговле и количеством сетевых магазинов.

| Количество сетевых магазинов | Количество областей | Количество занятых на предприятиях малого бизнеса в торговле в среднем на 1 область |
|------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 750 – 1200                   | 6                   | 22000                                                                               |
| 1200 – 1650                  | 4                   | 18000                                                                               |
| 1650 – 2100                  | 4                   | 14000                                                                               |
| 2100 – 2550                  | 2                   | 10000                                                                               |

Таблица 1 содержит пример

- а) дискретного ряда распределения
- б) вариационного интервального ряда распределения
- в) атрибутивного ряда распределения

**Тестовые задания. Тема 2. Представление статистических данных в спортивной метрологии.**

Для изображения интервальных рядов распределения используется график, который называется

- а) гистограмма распределения
- б) полигон распределения

Относительные показатели могут выражаться в ...

- а) коэффициентах
- б) процентах
- в) милях, метрах, километрах
- г) литрах, тоннах
- д) человеко-часах, человеко-днях

Доля предметов, по которым студент получил оценку

«90 баллов и менее», представляет собой пример относительного показателя ...

| Оценка, баллов | Количество предметов |
|----------------|----------------------|
| 70             | 3                    |
| 75             | 1                    |
| 80             | 2                    |
| 90             | 2                    |

- а) динамики
- б) структуры
- в) реализации плана
- г) сравнения

Отношение фактического объема товарооборота за год к запланированной на этот же год величине товарооборота представляет собой пример расчета относительного показателя ...

- а) структуры
- б) плана
- в) реализации плана
- г) динамики

Относительный показатель динамики рассчитывается как ...

- а) отношение величины показателя в текущем уровне к величине показателя в предшествующем уровне
- б) отношение величины показателя в предыдущем уровне к величине показателя в текущем уровне
- в) отношение величины показателя в текущем уровне к ожидаемой величине показателя в будущем периоде

**Тестовые задания. Тема 3. Абсолютные и относительные показатели. Средние величины.**

Дискретный ряд распределения отображается графиком:

- 1) Гистограмма
- 2) Полигон
- 3) Лепестковая диаграмма
- 4) Круговая диаграмма

Ответ: 2- полигон

Имеются данные распределения:

| Источник средств     | Зарождающийся бизнес | Зрелый бизнес |
|----------------------|----------------------|---------------|
| Банковский кредит    | 31                   | 62            |
| Собственные средства | 38                   | 15            |

Какой критерий следует применить для проверки гипотезы о связи источников средств с состоянием бизнеса:

- 1) t-нормального распределения
- 2) t-Стьюдента
- 3) Пирсона
- 4) Фишера

Ответ: 1) критерий Пирсона

Выборочные оценки должны иметь свойства

- 1) Несмещённости
- 2) Достаточности
- 3) Эффективности
- 4) Уникальности
- 5) Состоятельности

Ответ: 1,2,3,5

Связь является корреляционной, если определенному значению факторного признака соответствует \_\_\_\_\_

- 1) Ноль значений результативного признака
- 2) 2 значения результативного признака
- 3) Строго определенное значение результативного признака
- 4) Несколько значений результативного признака

Ответ: 4

**Тестовые задания. Тема 4. Показатели вариации. Дисперсионный анализ.**

По результатам экзамена 6 студентов получили оценку 2, 10 студентов оценку 3, 15 студентов оценку 4, 7 студентов оценку 5. Значение моды равно:

Ответ: 4

Коэффициент детерминации равен 0,64. Рассчитайте коэффициент корреляции

Ответ: 0,8

Найдите соответствие понятий и определений:



| Вид показателя            | Характеристика показателя                                        |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1. Мода -                 | а) наиболее часто встречающееся значение признака в совокупности |
| 2. Медиана -              | б) отношение объема признака к общему числу единиц совокупности; |
| 3. Средняя арифметическая | в) значение признака в середине упорядоченной совокупности       |

Ответ: 1-а; 2-в; 3-б

Расчет показателей вариации проводится по формулам: (указать соответствие)

| Вид показателя                     | Формула расчета                                                                        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Размах вариации                 | а)    |
| 2. Среднее линейное отклонение     | б) $X_{\max} - X_{\min}$                                                               |
| 3. Среднее квадратичное отклонение | в)    |
| 4. Дисперсия признака              | г)  |

Ответ: 1-б; 2-в) 3-а) 4-г

Укажите последовательность проверки статистической гипотезы:

1. выбор критерия и уровня возможной ошибки суждения;
2. формулировка нулевой и альтернативной гипотез;
3. определение табличного значения критерия
4. расчет фактического значения критерия
5. сравнение фактического и табличного значения критерия и вывод о принятии или отвержении нулевой гипотезы

Ответ: 2; 1; 5; 4; 3, 5

Укажите последовательность статистического оценивания средней арифметической генеральной совокупности при определенном уровне вероятности суждения:

- а) определение дисперсии выборки
- б) определение средней арифметической выборки;
- в) определение предельной ошибки выборки;
- г) определение средней ошибки выборки;
- д) определение доверительных границ для средней в генеральной совокупности

Ответ: б; а; г; в; д

#### Тестовые задания. Тема 5. Основы выборочного наблюдения.

Связь между индексами средних уровней признака переменного  $I_{\text{пер.сост.}}$ , постоянного состава признака  $I_{\text{пост.сост}}$  и структурных сдвигов  $I_{\text{стр.сдв}}$  определяется как:

- а)  $I_{\text{пер.сост.}} = I_{\text{пост.сост.}} \cdot I_{\text{стр.сдв.}}$   
 б)  $I_{\text{пер.сост.}} = I_{\text{пост.сост.}} : I_{\text{стр.сдв.}}$   
 в)  $I_{\text{пост.сост.}} = I_{\text{пер.сост.}} \cdot I_{\text{стр.сдв.}}$   
 г)  $I_{\text{стр.сдв.}} = I_{\text{пост.сост.}} \cdot I_{\text{пер.сост.}}$   
 Ответ: а)

Коэффициент вариации (V) в статистической совокупности определяется отношением:

- а) размаха вариации к среднему арифметическому значению ряда;  
 б) среднего квадратического отклонения к среднему арифметическому значению ряда;  
 в) дисперсии к среднему арифметическому значению ряда;  
 г) дисперсии к медиане ряда.  
 Ответ: б)

Коэффициент чистой регрессии при второй независимой переменной в уравнении  интерпретируется:

- а) Если среднее значение  $x_2$  увеличится на 1, то среднее значение зависимой переменной уменьшится на 2 при условии, что переменная  $x_1$  будет фиксирована на среднем уровне  
 б) Если среднее значение  $x_2$  увеличится на 1, то среднее значение зависимой переменной изменится на  $5-2=3$ , при условии, что переменная  $x_1$  не изменится  
 в) Если среднее значение  $x_2$  увеличится на 1, то среднее значение зависимой переменной изменится на  $5+1,5-2=4,5$  при условии, что переменная  $x_1$  фиксирована на среднем уровне  
 Ответ: а)

Качественные статистические признаки подразделяются на... (несколько вариантов ответа):

- а) комплексные  
 б) агрегатные  
 в) номинальные  
 г) порядковые  
 Ответ: в), г)

**Тестовые задания. Тема 6. Статистическое изучение взаимосвязи явлений в спортивной метрологии.**

6

По организации имеются данные о численности работников 350 чел., стоимости фондов 115 млн. руб., валовой продукции 168 млн. руб., в том числе первого цеха 128 млн. руб. и второго цеха 40 млн. руб.

Показатель структуры может быть определен отношением (несколько вариантов ответа):

- а)  $168 : 40$   
 б)  $128 : 168$   
 в)  $40 : 168$   
 г)  $128 : 40$   
 Ответ: б), в)

В отчетном году по сравнению с базисным выручка от реализации продукции увеличилась на 30%, цены возросли в 1,1 раза. Изменение физического объема продукции характеризуют следующие данные:

Ответ:

1,3 : 1,1 = 1,1818 раза или на 18,18%

Найдите соответствие цели и вида группировки:

| <u>Цель группировки</u>                                              | <u>Вид группировки</u>        |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1. выделение и характеристика типов во множестве единиц совокупности | а) аналитическая группировка  |
| 2. выявление и оценка причинно-следственных связей признаков         | б) типологическая группировка |
| 3. определение и оценка структуры явления                            | в) структурная группировка    |

Ответ: 1-б; 2-а; 3-в

Найдите соответствие понятий и определений:

| <i>Характеристика показателя</i>                  | <i>Название показателя</i> |
|---------------------------------------------------|----------------------------|
| 1. Абсолютная разность уровней динамического ряда | а) темп прироста           |
| 2. Отношение уровней динамического ряда           | б) коэффициент роста       |
| 3. Относительная разность динамического ряда      | в) абсолютный прирост      |

Ответ: 1-в; 2-б; 3-а

**Тестовые задания. Тема 7. Статистическое изучение динамики в спортивной метрологии.**

Статистическая группировка выполняется в следующей последовательности (установите соответствие между этапами группировки и их очередностью):

1. построение ряда распределения.
2. определение группировочного признака.
3. расчет относительных показателей и средних величин
4. расчет абсолютных показателей.

Ответ: 2; 1, 4, 3.

Установите соответствие между понятиями и определениями:

| Показатель | Характеристика |
|------------|----------------|
|            |                |

|                                |                                                                                                   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.показатель структуры         | а) отношение плана отчетного периода к факту прошлого периода                                     |
| 2.показатель интенсивности     | б) отношение одноименных величин, относящихся к разным объектам                                   |
| 3.показатель сравнения         | в) отношение фактического значения признака к плану отчетного периода                             |
| 4.показатель выполнения плана  | г) отношение части к целому по объему признака или численности единиц                             |
| 5.показатель планового задания | д) отношение разноименных величин, логически связанных между собой и относящихся к одному объекту |

Ответ: 1-г; 2-д, 3-б, 4- в, 5- а

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Промежуточная аттестация обучающихся в форме экзамена.*

Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

## Задания для проведения промежуточной аттестации в виде Экзамена

### *Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся*

Описание условий задачи

#### *Задания 1 типа*

1. В чем заключается основная задача метода группировки? Какие виды группировок применяются для анализа экономических явлений?
2. Какие различают виды относительных показателей?
3. Что такое средняя величина? Какие существуют основные виды средних величин?
4. Что такое мода и для чего она применяется?
5. Что характеризует медиана?
6. Что такое изменчивость или вариация данных?
7. Понятие выборочного наблюдения, его преимущества и недостатки.
8. Генеральная и выборочная совокупности, их обобщающие характеристики
9. Что такое показатель взаимной сопряженности и как его можно вычислить?
10. Что характеризует стандартное отклонение? Приведите примеры.
11. Что позволяет оценить величина коэффициента корреляции? Какие виды показателей корреляции можно применить к количественным данным?
12. Что характеризуют и как интерпретируются показатели среднего темпа роста и среднего темпа прироста?
13. Дайте определение ряда динамики
14. Что означает несопоставимость уровней рядов динамики и из-за чего она возникает?
15. Что представляет собой статистический индекс?
16. Классификация видов взаимосвязи. Факторные и результативные признаки. Функциональные и корреляционные связи. Прямые и обратные связи. Линейные и нелинейные связи.
17. Методы изучения взаимосвязи. Метод приведения параллельных данных. Графический метод. Поле корреляции. Метод корреляционного анализа. Метод регрессионного анализа.
18. Исследование взаимосвязи с помощью диаграмм рассеяния.

19. Условия применения корреляционно-регрессионного анализа. Расчет линейного коэффициента корреляции. Оценка значимости линейного коэффициента корреляции на основе t-критерия Стьюдента.
20. Задачи применения регрессионного анализа. Аналитическое выражение связи в виде математической функции. Уравнение регрессии. Коэффициенты регрессии.
21. Определение параметров линейного уравнения регрессии. Парная линейная регрессия.
22. Определение параметров уравнения регрессии при нелинейной зависимости. Корреляционное отношение. Эмпирическое корреляционное отношение. Эмпирический коэффициент детерминации. Теоретическое корреляционное отношение. Теоретический коэффициент детерминации.
23. Принятие решений на основе уравнений регрессии. Интерпретация регрессионных моделей. Значимость коэффициента регрессии на основе линейной парной зависимости. Проверка адекватности модели на основе F – критерия Фишера-Снедекора. Коэффициент эластичности.
24. Множественный коэффициент корреляции. Множественный коэффициент детерминации. Построение модели множественной регрессии. Проверка значимости множественного и частных коэффициентов корреляции. Интерпретация результатов множественной регрессии. Применение корреляционно-регрессионного анализа в исследовании финансово-экономической деятельности.
25. Оценка силы связи качественных признаков. Коэффициенты ассоциации и контингенции.

### **Задания 2 типа**

1. Как можно определить число групп при группировке данных?
2. В каких случаях применяются взвешенные средние величины? Почему при расчете средней величины важно учитывать веса вариантов показателя?
3. Что характеризует соотношение величин моды, средней и медианы? Какие выводы о характере распределения можно сделать на основе анализа соотношения величины этих показателей?
4. Для чего применяется коэффициент вариации? В чем состоит особенность расчета линейного коэффициента вариации?
5. В каких случаях для расчета показателей вариации используются взвешенные формулы?
6. В чем различия между функциональной и корреляционной связью? Что характеризует каждый из параметров уравнения регрессии?
7. Какими методами можно установить наличие тенденции в ряду динамики?
8. В чем состоят основные различия между корреляционным и регрессионным методами анализа?
9. Достаточно ли для подтверждения вывода о наличии взаимосвязи между экономическими показателями знать значение величины линейного коэффициента корреляции Пирсона?
10. Каким образом анализируется диаграмма рассеяния и как она строится?
11. Какие выводы можно сделать на основе параметров уравнения регрессии?
12. В чем состоит разница применения коэффициентов ассоциации и контингенции от коэффициентов взаимной сопряженности Пирсона и Чупрова?
13. Какой показатель является обобщающим показателем абсолютной скорости изменения социально-экономического явления во времени?
14. Чем отличаются индивидуальные индексы от сводных индексов?
15. Укажите взаимосвязь индексов стоимости, цен и физического объема.
16. Понятие ряда динамики. Виды рядов динамики. Классификация рядов динамики. Ряды относительных, абсолютных и средних показателей.
17. Моментные и интервальные ряды. Ряды с равноотстоящими и неравноотстоящими уровнями.
18. Сопоставимость уровней в рядах динамики. Основные причины несопоставимости уровней. Смыкание рядов динамики на основе использования коэффициентов пересчета. Смыкание рядов динамики путем перевода уровней в относительные единицы измерения.
19. Аналитические показатели динамики. Индивидуальные аналитические показатели динамики.
20. Абсолютный прирост. Коэффициент роста. Темп роста. Темп прироста. Абсолютное значение одного процента прироста.
21. Средние показатели рядов динамики. Средний уровень моментного ряда. Средний уровень интервального ряда. Средний абсолютный прирост. Средний темп роста. Средний темп прироста.
22. Тенденция ряда динамики и методы ее выявления. Метод укрупнения интервалов. Метод простой скользящей средней. Метод аналитического выравнивания. Уравнение тренда. Определение параметров линейной и параболической моделей.
23. Сезонные колебания и методы их изучения. Базовая модель временного ряда. Методы выявления сезонной компоненты.
24. Расчет индекса сезонности методом: постоянной средней, аналитического выравнивания, скользящей средней.
25. Простейшие методы прогнозирования временных рядов. Прогнозирование методом среднего абсолютного прироста. Прогнозирование методом среднего темпа роста. Прогнозирование на основе экстраполяции тренда.

### **Задания 3 типа**

#### **Задание №1.**

Определите, как предприятие выполнило плановое задание по выпуску продукции во II полугодии, если в течение II полугодия было запланировано выпустить продукции на 15% больше чем в первом, а фактический выпуск продукции

увеличился по сравнению с I полугодием на 5,6%.

#### **Задание №2.**

Аналитик, работающий в мэрии Москвы, получил задание провести исследование пропускной способности московских автомобильных дорог. На основании приведенных ниже данных он сделал прогноз об остановке движения автомобильного транспорта в Москве. Проанализируйте заключение специалиста. Согласны ли Вы с ним или нет? Подкрепите Ваши аргументы расчетами.

#### **Задание №3.**

Краткая аналитическая записка: Максимальная пропускная способность московских дорог рассчитана на 4,8 млн. автомобилей. По состоянию на конец 1 квартала 2017 года в Москве зарегистрировано около 3,3 млн. авто. На основании данных о среднем приросте новых автотранспортных средств на московских дорогах в объеме 300 тысяч в год можно заключить, что движение автомобильного транспорта в Москве остановится к 2021 году.

#### **Задание №4.**

Опрос 600 человек, проживающих в районе деятельности вашей фирмы, показал, что они в сумме собираются израсходовать на вашу продукцию в следующем году 65 тыс. руб. Вы собираетесь расширить сферу деятельности вашей фирмы на город с населением 1,5 млн. чел. Определите среднюю сумму, которую потратит один человек на покупку вашей продукции, основываясь на данных опроса в том регионе, где сейчас работает ваша фирма. Какой годовой уровень продаж вы ожидаете при условии, что ваше присутствие на рынке нового города будет таким же, как и в том регионе, где вы уже работаете?

#### **Задание №5.**

Проанализировав данные о размере одной покупки потребителей в супермаркете за неделю по группам товаров (продовольственные, бытовая химия, одежда, товары для дома), аналитики супермаркета получили следующие результаты: в среднем за неделю на одну покупку в данном супермаркете потребитель тратит 1000 руб.; среднее квадратическое отклонение размера расходов на одну покупку составляет 190 руб. Какие выводы можно сделать на основе полученных результатов? Подкрепите результаты анализа дополнительными расчетами. Можно ли утверждать, что все покупки близки друг к другу по размеру и вид товара не оказывает влияние на размер расходов потребителей?

#### **Задание №6.**

В 1990 году в РФ проживало 148 млн. человек, из них 69 млн. мужчин, в 2001 году в РФ из 146 млн. чел. женское население составляло 78 млн., а к 2007 году из 142 млн. населения РФ мужчины составляли 46,3%. Проверьте, справедливо ли утверждение, что «На 10 девочек по статистике 9 ребят...»? Изменилось ли это соотношение на указанный период времени?

#### **Задание №7.**

Число корпоративных клиентов ОАО АКБ «Х» на 1 января 2017 г. составило 50 000. Руководство банка приняло решение о расширении бизнеса и объявило о необходимости увеличения клиентской базы на менее чем на 2,5% за каждые полгода. Определите, насколько минимально должно увеличиться количество корпоративных клиентов банка к концу 2017 г. при условии выполнения требуемого руководством размера увеличения клиентской базы?

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

### **Информационные технологии в спорте**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Информационные технологии в спорте» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886.

Дисциплина «Информационные технологии в спорте» предназначена для формирования у обучающихся представлений о современных информационных технологиях, применяемых в ходе проведения различных спортивных мероприятий.

Данный курс является теоретической и практической базой для получения знаний и навыков по другим дисциплинам программы подготовки тренеров по виду спорта, преподавателей.

## Цели изучения дисциплины:

**Цель изучения дисциплины** — является приобретение студентами знаний и практических навыков применения информационных технологий в области спортивной деятельности

## Задачи изучения дисциплины:

### Задачи дисциплины:

- обеспечить формирование знаний, навыков и умений работы в компьютерных системах;
- получение умений и навыков по сбору, хранению, обработке, анализу и передаче разнообразной информации с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий;
- приобретение студентами навыков работы с различными техническими и программными средствами реализации информационных процессов;
- обеспечить формирование умений и навыков по использованию информационных технологий для решения учебных, исследовательских и профессионально-прикладных задач.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                          | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                             | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                           |                                                                                        |                                                                                                                         | Формы образовательной деятельности            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                                                           |                 |                                                                                                                                  | Должен знать                                                                      | Должен уметь                                                                           | Имеет практический опыт                                                                                                 |                                               |
| Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности | ОПК-20          | ОПК-20.1. Демонстрирует понимание основ современных информационных технологий для использования в учебно-тренировочных занятиях. | ОПК-20.1.1.2. Специализированное спортивно-педагогическое программное обеспечение | ОПК-20.1.2.2. Электронные учебно-методические материалы в физической культуре и спорте | ОПК-20.1.3.2. Разработки планов и программ подготовки спортсменов и обучающихся с применением информационных технологий | Конспект<br>Лабораторный практикум<br>Реферат |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                             |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                     | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                                                       |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта | 2      |                                                                           |                             |               |              |                    | 4               |          |            | 10          | Конспект / 5;<br>Лабораторный практикум / 5 |
| Тема 2. Основы разработки электронных спортивных ресурсов                             | 2      |                                                                           |                             |               |              |                    | 4               |          |            | 10          | Конспект / 5;<br>Лабораторный практикум / 5 |
| Тема 3. Подготовка и обработки текстовых материалов в                                 | 2      |                                                                           |                             |               |              |                    | 4               |          |            | 10          | Лабораторный практикум / 5                  |



|                                                                                                       |            |        |  |  |  |  |          |  |  |          |                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--|--|--|--|----------|--|--|----------|----------------------------------------------|
| физической культуре и спорте                                                                          |            |        |  |  |  |  |          |  |  |          |                                              |
| Тема 4. Анализ и обработка результатов спортивной деятельности                                        | 2          |        |  |  |  |  | 6        |  |  | 10       | Лабораторный практикум / 5;                  |
| Тема 5. Технология разработки и публикации спортивных Web-документов                                  | 2          |        |  |  |  |  | 5        |  |  | 10       | Лабораторный практикум / 5;                  |
| Тема 6. Мультимедийные презентации в физической культуре и спорте                                     | 2          |        |  |  |  |  | 5        |  |  | 11       | Лабораторный практикум / 5;                  |
| Тема 7. Телекоммуникационные технологии в профессиональной подготовке специалиста спортивного профиля | 3          |        |  |  |  |  | 5        |  |  | 14       | Конспект / 5;<br>Лабораторный практикум / 5; |
| Тема 8. Компьютерная диагностика в физической культуре и спорте                                       | 4          |        |  |  |  |  | 5        |  |  | 12       | Лабораторный практикум / 5;<br>Реферат / 5;  |
| Всего в семестре, час                                                                                 | 19 из 19   |        |  |  |  |  | 38 из 38 |  |  | 87 из 87 | 100 (ТКУ+ПА)                                 |
|                                                                                                       |            | 0 из 0 |  |  |  |  |          |  |  |          |                                              |
| Итоговый контроль                                                                                     | Зачет      |        |  |  |  |  |          |  |  |          |                                              |
|                                                                                                       |            |        |  |  |  |  |          |  |  |          |                                              |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                        | 144 из 144 |        |  |  |  |  |          |  |  |          |                                              |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта*

Информационное общество и информатизация. Эволюция информационных процессов и систем. Классификация информационных технологий. Причины и предпосылки использования современных информационно-коммуникационных систем и технологий в физической культуре и спорте. Роль информационных технологий в физической культуре и спорте.

#### **Формы контроля:**

Конспект

Лабораторный практикум

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Информационное общество и информатизация. Эволюция информационных процессов и систем. Классификация информационных технологий. Причины и предпосылки использования современных информационно-коммуникационных систем и технологий в физической культуре и спорте. Роль информационных технологий в физической культуре и спорте.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

#### **Ссылки:**

<https://www.cfin.ru/>

### *Тема 2. Основы разработки электронных спортивных ресурсов*

Специализированное спортивно-педагогическое программное обеспечение. Электронные учебно-методические материалы в физической культуре и спорте. Принципы построения аудио-, видео-, фото- и компьютерных учебных пособий. Классификация электронных средств учебного назначения (электронный обучающий комплекс, электронный учебник, электронный справочник, тренажерный комплекс, электронный лабораторный практикум и т.д.). Структура электронного учебника, его основные компоненты. Создание тестирующих компонентов для проверки знаний.

#### **Формы контроля:**

Конспект

Лабораторный практикум

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Специализированное спортивно-педагогическое программное обеспечение. Электронные учебно-методические материалы в физической культуре и спорте. Принципы построения аудио-, видео-, фото- и компьютерных учебных пособий. Классификация электронных средств учебного назначения (электронный обучающий комплекс, электронный учебник, электронный справочник, тренажерный комплекс, электронный лабораторный практикум и т.д.). Структура электронного учебника, его основные компоненты. Создание тестирующих компонентов для проверки знаний.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<https://www.cfin.ru/>

### ***Тема 3. Подготовка и обработки текстовых материалов в физической культуре и спорте***

Обработка текстовых источников дидактической и методической информации, электронный текст как информационный ресурс, концепции электронного текста, создание, разметка, электронная публикация. Технологические особенности и возможности текстовых процессоров для подготовки дидактических материалов.

**Формы контроля:**

Лабораторный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Технологические особенности и возможности текстовых процессоров для подготовки дидактических материалов.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<https://www.cfin.ru/>

### ***Тема 4. Анализ и обработка результатов спортивной деятельности***

Использование электронных таблиц для решения спортивных задач: основные особенности и возможности. Визуализация данных спортивной деятельности с помощью диаграмм. Учет, анализ нагрузок, программирование тренировки. Моделирование и решение прикладных задач с использованием встроенных функций.

**Формы контроля:**

Лабораторный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Моделирование и решение прикладных задач с использованием встроенных функций.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<https://www.cfin.ru/>

### ***Тема 5. Технология разработки и публикации спортивных Web-документов***

Источники и ресурсы спортивной информации глобальной сети интернет. Web-документ как информационный источник в профессиональной деятельности спортивного специалиста. Понятие гипертекста как способа организации данных. Понятие и структура Web-документа. Web-ресурсы в области физической культуры и спорта (обзор основных классов). Введение в технологию создания Web-документов. Технология разработки гипертекстовых сред. Использование средств HTML для создания электронных средств обучения.

**Формы контроля:**

Лабораторный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Понятие гипертекста как способа организации данных. Понятие и структура Web-документа. Web-ресурсы в области физической культуры и спорта (обзор основных классов). Введение в технологию создания Web-документов. Технология

разработки гипертекстовых сред. Использование средств HTML для создания электронных средств обучения.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<https://www.cfin.ru/>

#### **Тема 6. Мультимедийные презентации в физической культуре и спорте**

Цели и задачи создания мультимедийной презентации. Использование мультимедийных презентаций в профессиональной деятельности спортивного специалиста. Электронные презентации и построение тренировочного процесса на их основе. Создание интерактивных мультимедийных презентаций. Гипертекст и мультимедиа технологии в компьютерных учебных презентациях. Использование анимации, цвета и звуковых эффектов для улучшения восприятия материала. Работа со стилем презентации. Создание разветвлённой презентации. Управляющие кнопки, скрытые слайды, гиперссылки. Создание раздаточных материалов. Заметки к слайдам.

**Формы контроля:**

Лабораторный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Гипертекст и мультимедиа технологии в компьютерных учебных презентациях. Использование анимации, цвета и звуковых эффектов для улучшения восприятия материала. Работа со стилем презентации. Создание разветвлённой презентации. Управляющие кнопки, скрытые слайды, гиперссылки. Создание раздаточных материалов. Заметки к слайдам.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<https://www.cfin.ru/>

#### **Тема 7. Телекоммуникационные технологии в профессиональной подготовке специалиста спортивного профиля**

Возможности современных средств передачи и транслирования информации в сети. Интерактивные возможности Интернет: теле-, аудио-, видеоконференции. Организация работы с учащимися на основе средств телекоммуникации в Интернет. Телеконференции в работе с учащимися: структура, принципы, правила работы. Современные дистанционные образовательные технологии в физической культуре и спорте. Формы интерактивного взаимодействия.

**Формы контроля:**

Конспект

Лабораторный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Телеконференции в работе с учащимися: структура, принципы, правила работы. Современные дистанционные образовательные технологии в физической культуре и спорте. Формы интерактивного взаимодействия.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<https://www.cfin.ru/>

#### **Тема 8. Компьютерная диагностика в физической культуре и спорте**

Методы регистрации сигналов в физической культуре и спорте: датчики и аппаратура. Компьютерная диагностика в ФКиС. Кардиотесты. Тепловизионная диагностика. Электродиагностические методы диагностики функциональных систем спортсменов. Компьютерная психодиагностика. Робототехника в адаптивной физической культуре.

**Формы контроля:**

Лабораторный практикум

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Тепловизионная диагностика. Электропунктурные методы диагностики функциональных систем спортсменов. Компьютерная психодиагностика. Робототехника в адаптивной физической культуре.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<https://www.cfin.ru/>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

1. Сущенко, В. П. Педагогическая и научно-методическая деятельность преподавателя высшей школы в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / В. П. Сущенко, В. А. Щеголев, Ш. А. Керимов. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2023. — 248 с. — ISBN 978-5-7422-8278-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142998.html>

**Дополнительная литература**

1. Мандра А.Г. Информатика и информационные технологии : лабораторный практикум / Мандра А.Г., Попов А.В., Дьяконов А.И.. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. — 64 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111369.html>

2. Федякин А.А. Спортивная метрология : курс лекций / Федякин А.А., Федякина Л.К.. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2023. — 72 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/150400.html>

3. Трифонова Н.Н. Спортивная метрология : учебное пособие / Трифонова Н.Н., Ермаков И.В.. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 112 с. — ISBN 978-5-7996-1696-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/66597.html>

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. <https://www.cfin.ru/>
2. <https://docs.edu.gov.ru/#activity=106>

**Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

**Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

**Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)

3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Информационные технологии в спорте» проводится в форме зачета

#### **Оценочные средства:**

Зачет, Конспект, Реферат, Лабораторный практикум.

#### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя.

Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающегося принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задания №3 – задания на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Конспект:

5-4 – конспект полностью передает содержание темы;

3-1 – конспект частично передает содержание темы;

Лабораторный практикум:

5 – работа и защита отчета выполнены в срок, самостоятельно, правильно поняты и использованы соответствующие формулы, правильно определены соответствующие спецификации, использована требуемая информация, правильно выполнены требуемые расчеты, правильно выбраны совместимые комплектующие, сделаны необходимые выводы, хорошо аргументированы, даны исчерпывающие ответы на все поставленные вопросы;

4-3 – работа и защита отчета выполнены в срок, самостоятельно, правильно поняты и использованы соответствующие формулы, правильно определены соответствующие спецификации, использована требуемая информация, правильно выполнены требуемые расчеты, правильно выбраны совместимые комплектующие, необходимые выводы сделаны частично, хорошо аргументированы, даны ответы на все поставленные вопросы;

2-1 – работа и защита отчета выполнены в срок, в основном самостоятельно, использованы соответствующие формулы; определены соответствующие спецификации, имеются ошибки в расчетах; выбраны совместимые комплектующие необходимые, выводы сделаны частично, слабо аргументированы, даны ответы не на все вопросы;

0 – обучающийся подготовил работу и отчет несамостоятельно или не завершил в срок, описание спецификации содержит незначительные ошибки, выводы и ответы на вопросы отсутствуют при защите отчета отсутствуют.

Реферат:

5 – грамотное использование компьютерной терминологии, свободное изложение рассматриваемой проблемы, логичность и обоснованность выводов;

4-3 – грамотное использование компьютерной терминологии, частично верные суждения в рамках рассматриваемой темы, выводы недостаточно обоснованы;

2-1 – грамотное использование компьютерной терминологии, способность видения существующей проблемы, необоснованность выводов, неполнота аргументации собственной точки зрения.

Зачет:

Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-10 баллов

Задание 2: 0-10 баллов

Задание 3: 0-20 баллов

«Зачтено»

– **90-100** – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

– **70 -89** – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

– **50 - 69** – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично.

«Не зачтено»

– **менее 50** – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Конспект. Тема 1. Предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта***

Самостоятельное конспектирование по заданным вопросам

### ***Конспект. Тема 2. Основы разработки электронных спортивных ресурсов***

Самостоятельное конспектирование по заданным вопросам

### ***Конспект. Тема 7. Телекоммуникационные технологии в профессиональной подготовке специалиста спортивного профиля***

Самостоятельное конспектирование по заданным вопросам

### ***Лабораторный практикум. Тема 1. Предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта***

#### ***Лабораторный практикум № 1. Информационное обеспечение физической культуры и спорта***

Задание 1. Дать характеристику понятиям «информация», «информатика», «информационные процессы», «информационные технологии», «информационные системы», «информационные ресурсы».

Задание 2. Изучить конкретные примеры (не менее 5) использования информационных технологий при организации спортивных мероприятий.

Задание 3. В виде таблицы дать характеристику технологиям из задания 2.

#### ***Лабораторный практикум. Тема 2. Основы разработки электронных спортивных ресурсов***

#### ***Лабораторный практикум 2. Информационные технологии научного и образовательного направлений.***

Задание 1. Изучите и дайте характеристику наиболее популярным научно-спортивным изданиям.

Задание 2. Дайте характеристику современных научных методов исследования в физической культуре и спорте :

- Анализ научно-методической литературы
- Анализ документальных и архивных материалов.
- Метод опроса - беседа, интервью и анкетирование.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Контрольные испытания – тестирование физической подготовленности спортсмена.
- Методы исследования физического развития.
- Математико-статистические методы.
- Экспертное оценивание

### ***Лабораторный практикум. Тема 3. Подготовка и обработки текстовых материалов в физической культуре и спорте***

#### ***Лабораторный практикум 3. Технологические особенности и возможности текстовых процессоров.***

Задание 1. Создайте бланк письма своей спортивной организации.

Задание 2. Создайте бланк письма структурного подразделения с продольным расположением реквизитов.

Задание 3. Создайте бланк письма должностного лица с угловым фланговым расположением реквизитов.

Задание 4. Создайте бланк письма для постоянной переписки с одним из партнеров Вашей фирмы. Для расположения реквизитов бланка используйте следующую таблицу.

|                           |  |                    |
|---------------------------|--|--------------------|
| Реквизиты адресанта       |  | Реквизиты адресата |
| Обращение                 |  |                    |
| Текст                     |  |                    |
| Должность                 |  | Подпись            |
| Исполнитель и его телефон |  |                    |

**Лабораторный практикум. Тема 4. Анализ и обработка результатов спортивной деятельности**

**Лабораторный практикум 4. Обработка данных с помощью электронных таблиц.**

Задание 1. Вычислить значения функции  $y(x) = k \cdot f(x)$  для всех значений переменной  $x$  на интервале  $[a; b]$  с шагом  $h$  при заданном  $k$ .

Решение должно быть получено в виде таблицы:

| № | x | k | F(x) | Y(x) |
|---|---|---|------|------|
|   |   |   |      |      |

На основании данных таблицы построить графики функций  $f(x)$  и  $y(x)$ .

Задание 2. Используя процедуру «Поиск решения» найти корень алгебраического или трансцендентного уравнения  $f(x)=0$  на отрезке  $[a, b]$  согласно варианту.

Построить график функции  $f(x)$  на отрезке  $[a, b]$ .

Решение, все его шаги и используемые формулы описать.

**Лабораторный практикум. Тема 5. Технология разработки и публикации спортивных Web-документов**

**Лабораторный практикум 5. Работа с Web-объектами.**

Задание 1. Опишите все известные вам интернет-браузеры.

Задание 2. С помощью строки поиска найдите каталог ссылок на популярные спортивные порталы. Выпишите электронные адреса шести наиболее популярных порталов и дайте им краткую характеристику. Оформите в виде таблицы:

| № портала | Название портала | Электронный адрес | Описание портала |
|-----------|------------------|-------------------|------------------|
|           |                  |                   |                  |
|           |                  |                   |                  |
|           |                  |                   |                  |

Задание 3. Путем формирования сложных запросов найдите следующую информацию:

Составьте запрос для поиска информации выбранном вами виде спорта. Исключите предложения об услугах, рекламу спортивного оборудования и прочую рекламу. Сосредоточьте поиск на ближайших мероприятиях по выбранному виду спорта.

Составьте сложный запрос на поиск информации по программам питания для спортсменов конкретной спортивной области. Исключите из поиска прочие виды спорта, а также предложения о покупке, продаже, фотографии оборудования для выбранного вида спорта.

Задание 4. Создайте простой Web-документ, содержащий фоновую иллюстрацию на спортивную тематику и произвольный спортивный девиз на первом плане.

**Лабораторный практикум. Тема 6. Мультимедийные презентации в физической культуре и спорте**

**Лабораторный практикум 6. Создание мультимедийных объектов.**

Задание 1. Ваша задача в виде презентации рассказать о спортивной организации/программе питания для спортсменов/

новом спортивном оборудовании.

Структура презентации должна быть такой:

1. Титульный слайд, на котором указать тему презентации, а также нижний колонтитул, содержащий фамилию и группу студента, номер слайда.
2. Слайд, содержащий основные определения и тезисы выбранной вами темы.
3. Слайд, содержащий организационную диаграмму.
4. Слайд, содержащий заголовок WordArt и организационную диаграмму другого вида.
5. Слайд, содержащий заголовок и таблицу.
6. Слайд, содержащий текст-характеристику.
7. Слайд, содержащий видеоролик.
8. Слайд, содержащий оглавление в виде списка, на каждую строку списка сделать гиперссылки на слайды 9-12.
9. Слайд, содержащий характеристику первой строки списка из восьмого слайда.
10. Слайд, содержащий характеристику второй строки списка из восьмого слайда.
11. Слайд, содержащий характеристику третьей строки списка из восьмого слайда.
12. Слайд, содержащий характеристику четвертой строки списка из восьмого слайда.
13. Слайд, содержащий визитную карточку вашей компании.
14. Слайд, содержащий текст «Спасибо за внимание»
15. Оформите презентацию и настройте анимацию объектов.
16. Измените образец слайдов и установите цветовые схемы, понравившиеся вам.

***Лабораторный практикум. Тема 7. Телекоммуникационные технологии в профессиональной подготовке специалиста спортивного профиля***

***Лабораторный практикум № 7. Телекоммуникационные технологии и цифровые инструменты для работы с аудиторией.***

Задание 1. Изучите и дайте характеристику основным сервисам для видео-конференц-связи (Примеры сервисов: Zoom, Яндекс.Телемост, Webinar, Pruffme, IVA MCU)/

Задание 2. Изучите и дайте характеристику таким инструментам для командной работы, как Trello, YouGile, Битрикс 24, Notion, Yandex wiki.

Задание 3. Изучите и дайте характеристику сервис для создания интерактивного контента MyQuiz. Зарегистрируйтесь на нем и ознакомьтесь с функциями.

Задание 4. Изучите и дайте характеристику платформам для создания онлайн-курсов: Google Classroom, CoreApp, ISpring.

Задание 5. Какие игровые механики можно применять в онлайн-образовании, составьте сравнительную таблицу.

***Лабораторный практикум. Тема 8. Компьютерная диагностика в физической культуре и спорте***

***Лабораторный практикум № 8. Изучение методов компьютерной диагностики в физической культуре.***

Задание 1. Какие существуют научно-исследовательские и медико-биологические внедрения в спорте.

Задание 2. Охарактеризуйте информационные технологии как инструмент фиксации спортивных результатов.

***Реферат. Тема 8. Компьютерная диагностика в физической культуре и спорте***

**Темы рефератов:**

1. Методы оптикоэлектронного измерения движений человека.
2. Технология "захват движения".
3. Моделирование мышечной деятельности.
4. Спорт роботов.
5. Индивидуальные электронные врачебно-контрольные карты
6. Метод газоразрядной визуализации в физической культуре и спорте.
7. Синестезия в системе новых оздоровительных технологий.
8. Компьютеризированные тренажерно-диагностические стенды.
9. Автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом.
10. Компьютерные программы для решения задач моделирования и прогнозирования в спорте.
11. Техническое и организационное обслуживание соревнований.
12. Облачные технологии в спорте.
13. История развития информационных технологий, применяемых в спортивной деятельности.
14. Информационные технологии в спортивной тренировке.
15. Информационные технологии в биомеханическом анализе.
16. Робототехнические системы в спорте: моделирование спортивной тактики.
17. Робототехнические системы в спорте: экзоскелеты и моделирование движений спортсмена.
18. Робототехнические системы в спорте: моделирование биоинформационных процессов.
19. Интеллектуальная одежда спортсмена.



20. Пакеты трехмерной графики, используемые в спорте.
21. Экспертные и автоматизированные системы для планирования тренировочного процесса квалифицированных спортсменов.
22. ИКТ в спортивной отрасли.
23. Компьютерные системы для комплексной оценки и мониторинга состояния здоровья человека.
24. Педагогическая информатика как межпредметная и научная дисциплина.
25. Информатизация общества и проблемы образования.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Задания первого типа*

1. Информационное общество и информатизация.
2. Влияние информационных технологий на развитие общества: положительные и отрицательные стороны.
3. Эволюция информационных процессов и систем.
4. Классификация информационных технологий.
5. Причины и предпосылки использования современных информационно-коммуникационных систем и технологий в физической культуре и спорте.
6. Роль информационных технологий в физической культуре и спорте.
7. Информационные процессы в физической культуре и спорте.
8. Информационная культура специалиста спортивного профиля.
9. Информационные ресурсы спортивного направления.
10. Специализированные программные пакеты, используемые в спортивно-педагогической деятельности.
11. Виды компьютерной графики.
12. Характеристика основных графических форматов.
13. Способы создания звуковых файлов и их представление в персональном компьютере.
14. Психологические аспекты использования в обучении мультимедиа средств.
15. Определение информационных систем. Виды обеспечения информационных систем.
16. История и тенденция развития информационных технологий.
17. Обслуживание спортивных соревнований при помощи использования информационных технологий.
18. Автоматизированные методы спортивно-педагогической диагностики.
19. Перспективы и тенденции развития информатизации высшего физкультурного образования.
20. Компьютерная психодиагностика.
21. Процессы накопления, передачи, преобразования и представления информации в сфере физической культуры и спорта
22. Информационные и коммуникационные технологии в организации учебного процесса.
23. Применение современных информационных технологий в процессе организации и проведения спортивных соревнований.
24. Тепловизионная диагностика, ее основные особенности.
25. Цифровые технологии и развитие систем мультимедиа.

### *Задания второго типа*

1. Как используется компьютерная графика в физической культуре и спорте?
2. Охарактеризуйте роль и место технологий мультимедиа в физической культуре и спорте.
3. Объясните влияние использования современных информационных технологий на различные виды спорта.
4. Охарактеризуйте использование информационных технологий в процессе комплексной оценки и мониторинга физического состояния человека.
5. Поясните применение пакетов программ для статистической обработки данных в тренерской деятельности.
6. Охарактеризуйте задачи робототехники в медицине и адаптивной физической культуре.
7. Какие современные дистанционные образовательные технологии используются в физической культуре и спорте.
8. Охарактеризуйте информационную культуру специалиста в области физической культуры и спорта.
9. Приведите примеры использования функции Интернета в системе фитнес-центров.
10. Охарактеризуйте использование информационных технологий в процессе делопроизводства педагога и тренера для сбора, хранения, обработки, анализа и передачи информации.
11. Приведите примеры использования информационных технологий в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся.
12. Как информационные технологии используются при биомеханическом анализе двигательных действий и моделировании тренировочного процесса.
13. Охарактеризуйте информационно-методическое обеспечение и управление учебно-воспитательным и организационным процессом в учебных заведениях и спортивных организациях.
14. Приведите критерии классификации информационных систем в сфере физической культуры и спорта.

15. Для конкретного вида спорта дайте характеристику используемых информационных технологий.
16. Перечислите основные особенности метода электропунктурной диагностики физического состояния человека.
17. Охарактеризуйте методы оптоэлектронного измерения движений человека - 3D-сканирование и технология "motion capture".
18. Как влияют мультимедийные виртуальные симуляторы на процесс спортивной подготовки.
19. Какие программные продукты используются для моделирования и анализа движений. Дайте их характеристику.
20. Как современные информационные технологии влияют на различные сферы жизни человека.
21. Охарактеризуйте информатизацию физкультурного образования как следствие информатизации общества.
22. Какие существуют виды учебно-ориентированного программного обеспечения.
23. Какие существуют психологические аспекты использования в обучении мультимедиа средств.
24. Дайте характеристику элементам мультимедиа как информационным объектам различного содержания.
25. Проведите сравнительный анализ методов представления графических изображений.

### **Задания третьего типа**

#### **Задание 1.**

В MS Excel составьте таблицу для оценки динамики спортивных результатов в некотором виде спорта за последнее 10-летие. Оцените с помощью диаграмм роль квалифицированности тренера, возраста спортсменов, применения информационных технологий в тренировочном процессе.

#### **Задание 2.**

Создайте в Microsoft Word на основе шаблона информационное письмо, оповещающее членов спортивной команды о проведении какого-либо соревнования.

#### **Задание 3.**

Создайте в Excel таблицу по приведенному ниже образцу

| Страна    | Население |       |       |       |       |  |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|--|
|           | 2005      | 2007  | 2009  | 2011  | 2013  |  |
| Германия  | 68376     | 72673 | 77717 | 78303 | 77188 |  |
| Франция   | 41829     | 45684 | 50772 | 53880 | 56173 |  |
| Югославия | 16346     | 18402 | 20371 | 22299 | 23849 |  |

Найдите средний прирост населения по странам и годам. Постройте гистограмму.

#### **Задание 4.**

С помощью сервиса myQuiz создайте викторину на спортивную тематику с различными настройками и изображениями, состоящую из 5-10 заполненных вопросов различного типа.

#### **Задание 5.**

С помощью сервиса CoceApp создайте викторину на спортивную тематику, содержащую приветствие, инструкцию к прохождению и каждое из доступных типов заданий (задания должны быть заполнены и настроены).

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

### **Методика тренировочного процесса**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Методика тренировочного процесса» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Методика тренировочного процесса» занимает ключевую позицию в системе знаний о системе подготовки спортсменов. Дает возможность проследить за эволюцией формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ, а также технологию тренировки в избранном виде спорта.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Методика тренировочного процесса» является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории спорта и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

## Задачи изучения дисциплины:

сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;

обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации спортивного движения, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;

воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере спорта;

сформировать убеждение о важности и необходимости высококвалифицированных специалистов для решения государственных задач физического совершенствования населения.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                               | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                          |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           | Формы образовательной деятельности                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                                    | Должен знать                                                                                     | Должен уметь                                                                                                                                                        | Имеет практический опыт                                                                                                                                   |                                                        |
| Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования | ОПК-2           | ОПК-2.1. Демонстрирует понимание сути спортивного отбора на этапе спортивной подготовки.           | ОПК-2.1.1.1. основные принципы спортивного отбора в разных видах спорта и возрастных категориях. | ОПК-2.1.2.1. анализировать уровень подготовленности и индивидуальные особенности спортсменов при осуществлении спортивного отбора.                                  | ОПК-2.1.3.1. отбора занимающихся на этапах спортивной подготовки и в различные спортивные команды с учетом психофизических и индивидуальных особенностей. | Доклад-презентация и дискуссия<br><br>Тестовые задания |
| Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                     | ОПК-18          | ОПК-18.1. На основе методических рекомендаций осуществляет контроль учебно-тренировочного процесса | ОПК-18.1.1.1. основы методического сопровождения спортивной тренировки в избранном виде спорта.  | ОПК-18.1.2.1. осуществлять методическое сопровождение подготовки спортсменов на разных этапах спортивной подготовки и составлять учебные планы в сфере образования. | ОПК-18.1.3.1. разработки методического обеспечения подготовки спортсменов и обучающихся по образовательным программам.                                    |                                                        |

# 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1         |        |                                                                           |                 |          |            |             |                              |
|-------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| Темы/Конт. работа | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; |

|                                                                                                                      |            | Семинары | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |  |  |          | Форма ПА/ Балл                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|--|--|----------|-------------------------------------------------------------|
| Тема 1. Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе.         | 11         |          |                             |               |              | 11                 |  |  | 22       | Доклад-презентация и дискуссия / 20;                        |
| Тема 2. Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.                 | 11         |          |                             |               |              | 11                 |  |  | 22       | Доклад-презентация и дискуссия / 20;                        |
| Тема 3 Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена. | 12         |          |                             |               |              | 12                 |  |  | 22       | Доклад-презентация и дискуссия / 20; Тестовые задания / 10; |
| Тема 4. Система и структура спортивной тренировки. Технология планирования и контроля.                               | 11         |          |                             |               |              | 11                 |  |  | 24       | Тестовые задания / 10;                                      |
| Всего в семестре, час                                                                                                | 45 из 45   |          |                             |               |              | 45                 |  |  | 90 из 90 | 100 (ТКУ+ПА)                                                |
|                                                                                                                      |            | 45 из 45 |                             |               |              |                    |  |  |          |                                                             |
| Итоговый контроль                                                                                                    | Экзамен    |          |                             |               |              |                    |  |  |          |                                                             |
| Итоговый экзамен (в академических часах)                                                                             | 36         |          |                             |               |              |                    |  |  |          |                                                             |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                                       | 216 из 216 |          |                             |               |              |                    |  |  |          |                                                             |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе.**

Теория и методика спорта как совокупность научно-прикладных знаний о сущности и тенденциях развития спорта в качестве неотъемлемого компонента культуры общества и фактора социальной системы воспитания, о наиболее существенных закономерностях, путях и условиях спортивной деятельности, спортивного совершенствования и оптимального построения системы подготовки спортсмена. Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность. Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочной и соревновательной подготовки.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочной и соревновательной подготовки.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации.

### **Тема 2. Соревновательная (сопоставительная) деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.**

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Типология спортивных соревнований. Структура общей и индивидуальной системы соревнований. Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле у спортсменов. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта. Структура и особенности соревновательной деятельности. Моделирование соревновательной деятельности как одно из важных условий

целенаправленного совершенствования отдельных сторон подготовленности спортсменов, обеспечивающих достижение запланированных результатов в соревнованиях.

**Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Моделирование соревновательной деятельности как одно из важных условий целенаправленного совершенствования отдельных сторон подготовленности спортсменов, обеспечивающих достижение запланированных результатов в соревнованиях.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации.

---

**Тема 3 Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.**

Спортивная тренировка-основа(главный компонент и основная форма)подготовки спортсмена; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов условий спортивного совершенствования. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса. Основания выделения принципов классификация. Принципы направленности к максимуму достижений углубленной специализации и индивидуализации единства общей и специальной подготовки спортсмена непрерывности тренировочного процесса единства постепенности увеличения нагрузки тенденции предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса, единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

**Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса, единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации.

**Тема 4. Система и структура спортивной тренировки. Технология планирования и контроля.**

Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки. Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла. Планирование, контроль и учет как необходимые организационно-методические условия эффективности управления подготовкой спортсменов. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидности контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность.

**Формы контроля:**

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки.

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ**

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

1. Чертов Н.В. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Чертов Н.В.. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 154 с. — ISBN 978-5-9275-4211-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129110.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 352 с. — ISBN 978-5-906839-21-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55591.html>
2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Сулов. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74302.html>
3. Дисько, Е. Н. Методика спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2023. — 284 с. — ISBN 978-985-853-157-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/143025.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)
3. Сайт Министерства образования РФ [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Методические статьи из опыта работы педагогов-практиков <http://festival.1september.ru/articles/520166>
1. 5 Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALNg LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Методика тренировочного процесса» проводится в форме экзамена.

### ***Процедура оценивания:***

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

*Доклад-презентация и дискуссия. Тема 1. Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе.*

Примерные темы докладов-презентаций

1. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
2. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
4. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.

*Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.*

Примерные темы докладов-презентаций

1. Система спортивных соревнований (на примере конкретного вида спорта). Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
2. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
3. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
4. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их классификация и компоненты (на примере конкретного вида спорта).

*Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3 Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.*

Примерные темы докладов-презентаций



1. Основные разделы в подготовке спортсмена. Стороны подготовленности, определяющие уровень спортивных достижений на различных этапах подготовки (на примере конкретного вида спорта).
2. Особенности специальной физической подготовки в виде спорта.
3. Особенности средств подготовки на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
4. Задачи и содержание специальной технической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
5. Задачи и содержание специальной тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).

**Тестовые задания. Тема 3 Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.**

Примерные тестовые задания

**1. Спорт (в широком понимании) — это:**

1. вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
2. собственно, соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
3. специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие
4. участие в спортивных соревнованиях;
5. педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

**2. Укажите конечную цель спорта:**

1. физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
2. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
3. выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
4. развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**3. Вид спорта — это:**

1. конкретное предметное соревновательное упражнение;
2. специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
3. специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
4. исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

**4. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:**

1. структурной сложности двигательных действий;
2. требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;
3. особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;
4. принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

**5. Число видов и разновидностей спорта весьма велико и продолжает увеличиваться. По характеру соревновательной деятельности их можно сгруппировать в пять типологических групп. Отметьте ту группу, которая не отображает особенности соревновательной деятельности...?**

1. виды спорта с высокоактивной двигательной деятельностью, достижения в которых зависят от физических качеств и психофизиологической активности спортсмена
2. виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых составляют действия спортсмена в поражении специальных мишеней из специального стрелкового оружия
3. виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых составляют действия спортсмена по управлению техническими средствами перемещения
4. виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых связан с оценкой результатов модельно-конструкторской деятельности человека
5. виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых связан с оценкой результатов абстрактно-логического обыгрывания соперника
6. виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых связан с материальным вознаграждением

**6. Спортивная тренировка — это:**

1. повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
2. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
3. собственно, соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
4. упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

**7. Деятельность, специфической формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как специальная сфера выявления и**

**унифицированного сравнения человеческих возможностей, называется ?**

1. научно-методической деятельностью
2. проектно-конструктивной деятельностью
3. соревновательной деятельностью
4. тренировочной деятельностью
5. технологической и модельной деятельностью
6. ни один из ответов не дает правильного представления

**8. В своем современном виде собственно соревновательная деятельность имеет ряд специфических особенностей. Ниже приведен ряд ответов, отображающих некоторые из них. Какой из ответов не характеризует черты соревновательной деятельности...?**

1. организация деятельности на основе системы соревнований с последовательным возрастанием конкуренции и требований к достижениям
2. унификация состава действий, посредством которых ведется состязание, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами в качестве общих норм состязаний
3. регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманную основу
4. допускается в состязательной деятельности физическое давление одного из соперников с полным телесным контактом и нанесением удушающих приемов, как это принято в боях без правил, вплоть до полного уничтожения

**9. Современная типология соревнований включает многие их виды и разновидности. Принято считать, что официальный характер соревнования приобретает в том случае, если оно характеризуется всеми признаками собственно соревновательной деятельности. Отметьте те положения, которые неважны для такой интерпретации статуса соревнований...?**

1. включено в официальный спортивный календарь
2. организуется согласно официальному положению о соревнованиях
3. проводится в соответствии с правилами соревнований
4. обеспечивается квалифицированным спортивным арбитражем
5. обязательное наличие спортивной атрибутики, зрителей, болельщиков, телевидения, массовых средств коммуникации

**10. Следует различать «спортивный результат» и «спортивное достижение». В чем состоит различие в этих понятиях...?**

1. спортивный результат показывается в соревнованиях, спортивное достижение присваивается
2. спортивный результат следует рассматривать как первостепенную цель спортивной деятельности, спортивное достижение является вторичной целью спортивной деятельности
3. спортивный результат представляет собой показатель реализации спортивных возможностей спортсмена, спортивное достижение не зависит от индивидуальной одаренности спортсмена
4. в спортивном достижении всегда можно выделить наличный спортивный результат, однако не всякому спортивному результату может соответствовать спортивное достижение, а лишь превосходящему предыдущий результат
5. спортивный результат зависит от материально-технических условий соревновательной деятельности, климатических факторов и естественно-средовых факторов, а спортивное достижение не зависит от перечисленных факторов

**11. Укажите основную специфическую функцию спорта ...?**

1. соревновательная функция, когда соревнование направлено на определение иерархии мест соперников, в частности, определение победителя
2. эталонная функция спорта связана с оценкой резервных возможностей человеческого организма, реализованных в рекордах, спортивных достижениях, спортивных результатах
3. эвристическая функция спорта проявляется в творческой, поисковой деятельности, приводящей к фиксации новых знаний о спортивных рекордах, спортивных достижениях
4. спорт как средство разностороннего развития, воспитания, подготовки к жизненной практике
5. оздоровительно-рекреативная функция проявляется в том, что спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, активного отдыха и развлечения
6. эстетическая функция утверждает спорт как зрелище, когда возрастает воздействия на эмоциональный мир человека.

**12. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:**

1. восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры)
2. продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси
3. физические упражнения
4. мобилизующие, корригирующие (поправляющие)
5. релаксирующие средства.

**13. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:**

1. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса
2. способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера

3. исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса
4. конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации

**14. Укажите пункты Положения о соревнованиях. Какой из ниже перечисленных пунктов не является обязательным в структуре Положения...?**

1. цели и задачи соревнований
2. сроки и место проведения соревнований
3. руководство проведением соревнований
4. требования к участвующим организациям, участникам соревнований и условия проведения
5. условия подведения итогов
6. условия финансирования
7. все пункты обязательны в структуре Положения о соревнованиях

**15. Ниже приводится классификация соревнований по ведомственной принадлежности спортсменов. Какой из ниже перечисленных пунктов не соответствует правильному пониманию представляемой классификации...?**

1. профсоюзные
2. армейские
3. коллективов физической культуры
4. соревнования с параллельным зачетом

**16. Ниже приводится классификация соревнований по особенностям системы зачета в соревновательной деятельности. Какой из ниже перечисленных пунктов не соответствует правильному пониманию представляемой классификации...?**

1. личные
2. командные
3. лично-командные
4. отборочные

**17. Принципы спортивной тренировки представляют собой:**

1. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы
2. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера
3. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима
4. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки

**18. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:**

1. физическим совершенством
2. спортивной тренировкой
3. физической подготовкой
4. нагрузкой

**19. Средствами технической подготовки спортсмена являются:**

1. обще подготовительные упражнения
2. специально подготовительные упражнения
3. соревновательные упражнения
4. обще подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

**20. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:**

1. втягивающий, базовый, восстановительный;
2. подготовительный, соревновательный, переходный;
3. тренировочный и соревновательный;
4. осенний, зимний, весенний, летний.

**21. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:**

1. максимальный фонд двигательных умений и навыков;
2. наивысший уровень развития физических качеств;
3. здоровье спортсмена;
4. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

**22. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:**

1. дошкольным;
2. школьным;
3. сенситивным;
4. базовым.

**23. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:**

1. тренировочные, соревновательные, восстановительные;
2. микроциклы, мезо циклы, макроциклы;
3. оперативные, текущие, этапные циклы;
4. подготовительные, основные, соревновательные.

**Тестовые задания. Тема 4. Система и структура спортивной тренировки. Технология планирования и контроля.**

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

**Задания первого типа**

1. Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма».
4. Сущность и функции спорта.
5. Структура современного спортивного движения (направления, разделы, формы спорта).
6. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд»; их отличительные признаки и взаимосвязь. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
7. Факторы, обуславливающие уровень спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.
8. Структура спортивных достижений.
9. Соревновательная деятельность спортсмена как функциональное и структурное ядро спортивных соревнований Система спортивных соревнований.
10. Цель, задачи и характерные черты подготовки спортсмена.
11. Средства спортивной подготовки, их общая характеристика.
12. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.
13. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации, его реализация в спортивной тренировке.
14. Принцип непрерывности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
15. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, его реализация в спортивной тренировке.
16. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок, его реализация в спортивной тренировке.
17. Принцип цикличности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
18. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, его реализация в спортивной тренировке.
19. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.
20. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды. Приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.
21. Методы, используемые в процессе физической подготовки спортсмена: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения.
22. Методы, используемые в тактической подготовке спортсмена: словесные, наглядные, практические.
23. Методы, используемые в психологической подготовке спортсмена.
24. Методы, применяемые в технической подготовке спортсмена: неспецифические и специфические.
25. Методы интеллектуальной (теоретической) подготовки спортсменов.

**Задания второго типа.**

1. Методы, применяемые в процессе интегральной подготовки.
2. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики: тактическое мастерство и критерии его оценки.
3. Задачи, средства и методика тактической подготовки спортсмена.
4. Понятие «психологическая подготовка». Структура психологической подготовленности. Показатели уровня психологической подготовленности.
5. Задачи, средства и методы формирования мотивации занятий спортом.
6. Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств.
7. Задачи, средства и методические приемы идеомоторной тренировки.
8. Психологическая напряженность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; задачи, средства и методы ее регулирования.
9. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Задачи, средства и методы управления стартовыми состояниями.
10. Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь между собой. Структура и уровни технической подготовленности.

11. Стадии и этапы процесса становления и совершенствования технического мастерства. Критерии технического мастерства и способы его оценки.
12. Контроль над уровнем технической подготовленности: составляющие технической подготовленности, виды оценок.
13. Понятия «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки спортсмена.
14. Основные разделы интеллектуальной подготовки спортсмена. Формы ее проведения, взаимосвязь с другими видами подготовки спортсмена.
15. Понятия «интегральная подготовка», «интегральная подготовленность», их структура. Задачи, средства и методические пути повышения эффективности интегральной подготовки спортсмена.
16. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.
17. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
18. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
19. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
20. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
21. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
22. Понятие о мезо циклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезо циклов. Типы мезо циклов.
23. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов.
24. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
25. Понятия «планирование», «план», «программа». Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.

### ***Задания третьего типа.***

#### **Задание 1 (типовое)\*.**

Методика воспитания силовых способностей. Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнений в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

*Задание.* Определите методическую ошибку тренера.

#### **Задание 2 (типовое)\*.**

Методика воспитания силовых способностей. Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

*Задание.* Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

#### **Задание 3 (типовое)\*.**

Методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление неопредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение неопредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и около предельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1—3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей, занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

*Задание.* Определите и обоснуйте: 1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся;

#### **Задание 4 (типовое)\*.**

Методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление неопредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение неопредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и около предельный вес отягощений, а количество повторений в одном

подходе составляло 1—3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей, занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

**Задание.** В чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с около предельными и предельными отягощениями дает лучший эффект формирования техники двигательных действий, нежели использование неопределенных отягощений с предельным числом повторений?

**Задание 5 (типовое)\*.**

Методика воспитания быстроты. Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

**Задание:** найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел;

**Задание 6 (типовое)\*.**

Методика воспитания быстроты. Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

**Задание:** определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

**Задание 7 (типовое)\***

В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой — многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные — скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости — главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

**Задание.** Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

**Задание 8 (типовое)\*.**

Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

**Задание.** Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики тренировочных занятий тренера, направленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

**Задание 9 (типовое)\***

Тренер, решая задачи технической подготовки в процессе воспитания быстроты, применил методику, в которой предъявлялись задания с выполнением изучаемых движений с максимальной скоростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явление скоростного барьера.

**Задание.** Определите проблему и укажите пути ее решения.

**Задание 10 (типовое)\*.**

Изучите текст: «В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения. Основная тенденция — стремление превысить в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению. Известно, что возбудимость ЦНС непосредственно после выполнения скоростного упражнения оказывается повышенной, а затем постепенно снижается. Если ориентироваться лишь на этот показатель, то было бы целесообразно использовать относительно небольшие интервалы отдыха, чтобы возбудимость центральных нервных образований не успевала существенно снизиться. Тогда каждое последующее повторение приходилось бы на фазу повышенной возбудимости ЦНС, что способствует достижению наивысшей скорости. Однако выполнение скоростных упражнений связано с образованием более или менее значительного кислородного долга: на его ликвидацию нужно время, исчисляемое иногда не одним десятком минут. Еще дольше может затягиваться восстановление других физиологических показателей (содержание  $\text{CO}_2$  в крови, легочная вентиляция и пр.). Поэтому попытки выполнять упражнения с небольшими интервалами отдыха между повторениями очень быстро ведут к снижению скорости.

**Задание.** Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы незначительны — от 2—3 до 4—12 мин.

**Задание 11 (типовое)\*.**

В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

**Задание.** Определите, кто из них прав.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Антидопинговое обеспечение спортсмена**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Антидопинговое обеспечение спортсмена» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Антидопинговое обеспечение спортсмена» дает возможность ознакомить будущих специалистов по физической культуре и спорту с методами и средствами проведения антидопинговой работы со спортсменами, предоставлять адекватную и объективную информацию о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Антидопинговое обеспечение спортсмена» является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области антидопингового обеспечения, сформировать у студента современные представления об организации, значимости, роли и задачах по борьбе с допингом в спорте и реализации их в своей профессиональной деятельности.

## Задачи изучения дисциплины:

изучение общих принципов по борьбе с допингом;

формирование представления о запрещенном списке WADA, как получить разрешение на терапевтическое использование препарата (TUE), что такое биологический паспорт спортсмена;

знать процедуры допинг-контроля и методы, используемые для проведения допинг-контроля.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                      | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                      | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                        |                                                                                           |                                                                     | Формы образовательной деятельности         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                                                                                           | Должен знать                                                                                                                                   | Должен уметь                                                                              | Имеет практический опыт                                             |                                            |
| Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения | ОПК-6           | ОПК-6.1. Демонстрирует понимание основ воспитания у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, | ОПК-6.1.1.1. Основные методы воспитания социально-значимых личностных качеств, моральных ценности честной спортивной конкуренции у спортсменов | ОПК-6.1.2.1. Умеет проводить профилактику негативного социального поведения у спортсменов | ОПК-6.1.3.1. Разработки плана воспитательной работы со спортсменами | Эссе<br><br>Доклад-презентация и дискуссия |
| Способен проводить работу по предотвращению применения допинга                                                                                                                                                        | ОПК-11          | ОПК-11.1. В процессе обучения проводит разъяснительную работу о вреде применения допинга и правила ведения здорового образа жизни.                                                        | ОПК-11.1.1.1. основные положения Всемирного антидопингового кодекса                                                                            | ОПК-11.1.2.1. проводить профилактику применения допинговых средств.                       | ОПК-11.1.3.1. разработки плана антидопинговых мероприятий.          |                                            |

# 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                     |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|----------------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                             | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа                                              |
|                                                                               |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуат. практикумы |                 |          |            |                                                          |
| Тема 1. Основные понятия дисциплины антидопинговое обеспечения в спорте.      | 10     |                                                                           |                             |               |              | 10                 |                 |          |            | 28<br>Эссе / 20;                                         |
| Тема 2. Цели и задачи борьбы с допингом. Международно-правовая и национальная | 10     |                                                                           |                             |               |              | 10                 |                 |          |            | 28<br>Доклад-презентация и дискуссия / 10;<br>Эссе / 20; |



|                                                                                |            |          |  |  |    |  |  |  |          |                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|--|--|----|--|--|--|----------|-----------------------------------------------|
| система противодействия допингу в спорте.                                      |            |          |  |  |    |  |  |  |          |                                               |
| Тема 3 Процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил спортсменами | 10         |          |  |  | 10 |  |  |  | 28       | Доклад-презентация и дискуссия 10; Эссе / 20; |
| Всего в семестре, час                                                          | 30 из 30   |          |  |  | 30 |  |  |  | 84 из 84 | 100 (ТКУ+ПА)                                  |
|                                                                                |            | 30 из 30 |  |  |    |  |  |  |          |                                               |
| Итоговый контроль                                                              | Зачет      |          |  |  |    |  |  |  |          |                                               |
|                                                                                |            |          |  |  |    |  |  |  |          |                                               |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                 | 144 из 144 |          |  |  |    |  |  |  |          |                                               |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Основные понятия дисциплины антидопинговое обеспечения в спорте.**

Что такое борьба с допингом. История борьбы с допингом в спорте. Основные положения международной конвенции о борьбе с допингом в спорте. Национальное антидопинговое агентство РУСАДА. История создания. Направления деятельности. Понятие допинга, "запрещенный список": понятие, структура, порядок создания и изменения. Химическая структура классов веществ, включенных в список. Проверка лекарственных средств. Разрешение на терапевтическое использование: понятие, значение, порядок получения.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Понятие допинга, "запрещенный список": понятие, структура, порядок создания и изменения. Химическая структура классов веществ, включенных в список. Проверка лекарственных средств. Разрешение на терапевтическое использование: понятие, значение, порядок получения.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet. Подготовка написания Эссе.

### **Тема 2. Цели и задачи борьбы с допингом. Международно-правовая и национальная система противодействия допингу в спорте.**

Международно-правовые основы антидопингового регулирования. Общие принципы борьбы с допингом. Всемирный антидопинговый кодекс Международных антидопинговых стандартов Международной организации в сфере антидопингового контроля: ВАДА, Международный олимпийский комитет (МОК). Система нормативно-правовых актов в области антидопингового регулирования в Российской Федерации. Национальная система противодействия допингу в спорте.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Система нормативно-правовых актов в области антидопингового регулирования в Российской Федерации. Национальная система противодействия допингу в спорте.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet. Подготовка доклада-презентации.

### **Тема 3 Процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил спортсменами**

Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата. Права и обязанности спортсменов. Принцип "строгой ответственности". Роль и обязанности персонала спортсмена. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт спортсмена. Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Субъекты допинговых нарушений. Роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Субъекты допинговых нарушений. Роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации.

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Основы антидопингового обеспечения спорта / Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов, Л. В. Веселова [и др.] ; Безуглова ред. — Москва : Человек, 2019. — 288 с. — ISBN 978-5-906132-29-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88473.html>

### **Дополнительная литература**

1. Фомина, Е. В. Физическая антропология. Дыхание, кровообращение, иммунитет : учебное пособие по физиологии для бакалавриата / Е. В. Фомина, А. Д. Ноздрачев. — 3-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 188 с. — ISBN 978-5-4263-0480-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145698.html>
2. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер. — Москва : Человек, 2015. — 184 с. — ISBN 978-5-906131-47-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27601.htm>
3. Белова Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / Белова Л.В.. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/66109.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Всемирный Антидопинговый Кодекс//Официальный сайт ВАДА: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
3. Сайт Министерства образования РФ [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Российское антидопинговое агентство [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
1. 5 Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)

5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Антидопинговое обеспечение спортсмена» проводится в форме зачета.

#### ***Оценочные средства:***

Эссе 18-20» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, существенных замечаний по оформлению нет; «15-17» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, есть замечания по оформлению; «10-14» – тема раскрыта не в полном объеме, замечаний по оформлению нет; «1-9» – тема раскрыта только частично, нарушены правила по оформлению; «0» – эссе не сделано либо полностью не соответствует теме Доклад-презентация. Оценки доклада: «10-9» – доклад выполнен в соответствии с требованиями: 10 правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся; доклад вызвал много вопросов, аудитория вступила в дискуссию; докладчик умело отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии. «8-6» – доклад выполнен в соответствии с требованиями, но с плохой презентацией, грамотное использование профессиональной терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на большинство вопросов преподавателя и обучающихся; доклад вызвал интерес, аудитория вступила в дискуссию; докладчик отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии. «5-3» – доклад выполнен с нарушением базовых требований, без презентации, докладчик был «привязан» к тексту, докладчик испытывал затруднения при ответе на вопросы преподавателя и обучающихся; аудитория не вступила в дискуссию; «2-0» – доклад не сделан вообще или сделан не по существу вопроса, докладчик не смог ответить на вопросы преподавателя и обучающихся.

#### ***Процедура оценивания:***

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-5 баллов Задание 2: 0-5 баллов Задание 3: 0-10 баллов.

-90 и более (зачтено) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (зачтено) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (зачтено) – ответ в основном правильный, логически выстроен,

приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (не зачтено) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Эссе. Тема 1. Основные понятия дисциплины антидопингового обеспечения в спорте.***

Типовая тематика эссе.

1. Понятие допинга, опасность его употребления спортсменами.
2. Медицинский кодекс МОК. Основные положения Кодекса
3. Ответственность лиц и спортсменов по отношению к Медицинскому кодексу МОК, санкции за употребление допинга.
4. Запрещенные классы веществ.
5. Запрещенные методы.
6. Классы веществ, применяемые с определенными ограничениями.
7. Способы сокрытия допинга. Перечень лекарственных препаратов, на применение которых требуется письменное разрешение от врача.
8. Технические требования к помещениям для допинговых пунктов.
9. Классический регламент допингового контроля.
10. Лимитирование работоспособности спортсмена системными и органическими факторами: причины, контроль и коррекция.
11. Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность спортсменов.

### ***Эссе. Тема 2. Цели и задачи борьбы с допингом. Международно-правовая и национальная система противодействия допингу в спорте.***

Типовая тематика эссе.

1. Понятие допинга, опасность его употребления спортсменами.
2. Медицинский кодекс МОК. Основные положения Кодекса
3. Ответственность лиц и спортсменов по отношению к Медицинскому кодексу МОК, санкции за употребление допинга.
4. Запрещенные классы веществ.
5. Запрещенные методы.
6. Классы веществ, применяемые с определенными ограничениями.
7. Способы сокрытия допинга. Перечень лекарственных препаратов, на применение которых требуется письменное разрешение от врача.
8. Технические требования к помещениям для допинговых пунктов.
9. Классический регламент допингового контроля.
10. Лимитирование работоспособности спортсмена системными и органическими факторами: причины, контроль и коррекция.
11. Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность спортсменов.

### ***Эссе. Тема 3 Процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил спортсменами***

Типовая тематика эссе.

1. Понятие допинга, опасность его употребления спортсменами.
2. Медицинский кодекс МОК. Основные положения Кодекса
3. Ответственность лиц и спортсменов по отношению к Медицинскому кодексу МОК, санкции за употребление допинга.
4. Запрещенные классы веществ.
5. Запрещенные методы.
6. Классы веществ, применяемые с определенными ограничениями.
7. Способы сокрытия допинга. Перечень лекарственных препаратов, на применение которых требуется письменное разрешение от врача.
8. Технические требования к помещениям для допинговых пунктов.
9. Классический регламент допингового контроля.
10. Лимитирование работоспособности спортсмена системными и органическими факторами: причины, контроль и коррекция.
11. Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность спортсменов.

-

### ***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Цели и задачи борьбы с допингом. Международно-правовая и национальная система противодействия допингу в спорте.***

Примерные темы докладов-презентаций

1. Анализ случаев нарушений антидопинговых правил. \_
2. Профессиональные ценности спортсмена.
3. Спортивные ценности, честность, спортивная этика.
4. Применение допинга в элитных видах спорта и массовом спорте.
5. Международные и национальные антидопинговые организации.
6. Принципы борьбы с допингом.
7. Функции и полномочия ВАДА.
8. Международные санкции в сфере борьбы с допингом.
9. Субъекты антидопингового процесса.
10. Изучение организации процедуры сбора допинг-проб.
11. Анализ правил предоставления информации о местонахождении спортсмена. Система АДАМС.
12. Виды нарушений антидопинговых правил.
13. Роль и обязанности персонала спортсмена.
14. Ответственность за применение допинга.
15. Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт.

***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3 Процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил спортсменами***

Примерные темы докладов-презентаций

1. Анализ случаев нарушений антидопинговых правил. \_
2. Профессиональные ценности спортсмена.
3. Спортивные ценности, честность, спортивная этика.
4. Применение допинга в элитных видах спорта и массовом спорте.
5. Международные и национальные антидопинговые организации.
6. Принципы борьбы с допингом.
7. Функции и полномочия ВАДА.
8. Международные санкции в сфере борьбы с допингом.
9. Субъекты антидопингового процесса.
10. Изучение организации процедуры сбора допинг-проб.
11. Анализ правил предоставления информации о местонахождении спортсмена. Система АДАМС.
12. Виды нарушений антидопинговых правил.
13. Роль и обязанности персонала спортсмена.
14. Ответственность за применение допинга.
15. Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт.

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

***Задания первого типа.***

1. Понятие допинга, опасность его употребления спортсменами.
2. Медицинский кодекс МОК. Основные положения Кодекса
3. Ответственность лиц и спортсменов по отношению к Медицинскому кодексу МОК, санкции за употребление допинга.
4. Запрещенные классы веществ.
5. Запрещенные методы.
6. Классы веществ, применяемые с определенными ограничениями.
7. Способы сокрытия допинга. Перечень лекарственных препаратов, на применение которых требуется письменное разрешение от врача.
8. Технические требования к помещениям для допинговых пунктов.
9. Классический регламент допингового контроля.
10. Лимитирование работоспособности спортсмена системными и органами факторами: причины, контроль и коррекция.
11. Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность спортсменов.
12. Система управления антидопинговым процессом и структура ADAMS.
13. Структура Всемирного антидопингового агентства.
14. Основное содержание научной программы WADA.
15. Функции национальной антидопинговой организации РУСАДА.
16. Основные направления деятельности РУСАДА.
17. Особенности антидопингового законодательства.
18. Основные этапы процедуры допинг-контроля.

19. Основные критерии отбора спортсменов для целевого допинг-тестирования.
20. Права и обязанности спортсмена при его уведомлении о допинг-тестировании и сопровождении на пункт допинг-контроля.
21. Причины возможного продления срока явки на пункт допинг-контроля.
22. Возможные санкции в случае нарушения антидопинговых правил.
23. Сроки дисквалификации спортсменов с нарушением конкретных антидопинговых правил.
24. Статус спортсменов во время дисквалификации.
25. Подача апелляции по поводу нарушения антидопинговых правил и применяемых санкций.

#### ***Задания второго типа.***

1. Какие фармакологические препараты относят сегодня к допинговым средствам?
2. Что представляют собой допинговые методы, используемые в современном спорте?
3. В чем заключаются особенности использования допингов в зависимости от вида спорта?
4. Что такое анаболические стероиды?
5. Каким образом спортсмен может использовать генный допинг?
6. В чем выражается вредное воздействие стимуляторов на организм спортсменов?
7. В чем выражается вредное воздействие анаболических стероидов на организм спортсменов?
8. В чем выражается вредное воздействие бета-блокаторов на организм спортсменов?
9. В чем выражается вредное воздействие наркотиков на организм спортсменов?
10. В чем выражается вредное воздействие диуретиков на организм спортсменов?
11. В чем состоит потенциальная опасность для здоровья спортсмена применения генного допинга?
12. Какие спортивные достижения связывают с успехами в области фармакологии?
13. Какими способами в случае проведения допинг - контроля спортсмены скрывают факт приема запрещенных препаратов?
14. Каким образом используются различные медицинские диагнозы для того чтобы получить разрешение на прием лекарств, содержащих запрещенные препараты?
15. Можно ли утверждать, что по отношению к российским спортсменам проводится целевое допинг-тестирование?
16. Насколько опасно для спортивной карьеры уличение спортсмена в приеме допинга?
17. Когда при Международном Олимпийском комитете была создана медицинская комиссия по проблемам допинга, и что послужило причиной ее создания?
18. Какой крупнейший допинг-скандал произошел на Олимпийских играх 1988 года в Сеуле?
19. Когда была принята Антидопинговая олимпийская хартия? Какие задачи должен был решить этот документ?
20. Что такое Всемирное антидопинговое агентство? Какие задачи оно призвано решать? Какими полномочиями обладают его представители?
21. Какие функции осуществляет Национальная Антидопинговая Организация России РУСАДА? 2
22. Каким образом организуется и проводится допинговый контроль? Какие меры предпринимают депутаты Государственной Думы в борьбе с применением допинга российскими спортсменами?
23. Каким образом Министерство спорта предполагает участвовать в борьбе с применением допинга в Российском спорте?
24. Какие пути антидопинговой пропаганды предлагаются сегодня спортивными чиновниками, учеными и политиками?
25. Что является причиной применения допинга российскими спортсменами?

#### ***Задания третьего типа.***

##### **Задание 1 (типовое)\*.**

Как влияет допинг на репутацию атлета и спорта в целом?

##### **Задание 2 (типовое)\*.**

Почему допинг создает проблемы с сердцем и сосудами, другими органами, влияет на психику?

Как допинг влияет на психику спортсмена (прямое изменение психического состояния; проблемы самоуважения; реакции проигравших).

##### **Задание 3 (типовое)\*.**

Опишите суть процедуры допинг-контроля

Опишите процедуру взятия анализа проб на допинг.

##### **Задание 4 (типовое)\*.**

Какова персональная ответственность спортсмена и ответственность третьих лиц.

##### **Задание 5 (типовое)\*.**

Какие вещества и методы, запрещенные вне соревнований, могут быть использованы в качестве допинга? Перечислите.

##### **Задание 6 (типовое)\*.**

Опишите методику проведения соревновательного антидопингового контроля.

##### **Задание 7 (типовое)\*.**

Опишите особенности антидопинговых лабораторий.

**Задание 8 (типовое)\*.**

Опишите общий механизм действия допинга.

**Задание 9 (типовое)\*.**

Как проводится выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка проб, оформление протокольных документов? (Наиболее частые ошибки)

**Задание 10 (типовое)\*.**

Опишите процедуру получения разрешения на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Планирование и организация соревновательной деятельности**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**



## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Планирование и организация соревновательной деятельности» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Изучение дисциплины «Планирование и организация соревновательной деятельности» ориентировано на получение обучающимися знаний о видах, этапах организации и проведения спортивных соревнований. Данная дисциплина рассматривает процесс формирования календарного плана спортивных соревнований, разработку положений и регламентов, смет расходов и плана тренировочного процесса перед спортивными соревнованиями.

### Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Планирование и организация соревновательной деятельности» является формирование системы знаний, умений и навыков в области организации и проведения спортивных соревнований.

### Задачи изучения дисциплины:

изучение видов и особенностей спортивных соревнований;

изучение этапов и регламентов проведения спортивных соревнований;

формирование умений и навыков работы с документацией, регулирующей организацию и проведение спортивного соревнования;

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                               | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                     |                                                                                                       |                                                                                | Формы образовательной деятельности         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                                                                                                    | Должен знать                                                                                | Должен уметь                                                                                          | Имеет практический опыт                                                        |                                            |
| Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях | ОПК-5           | ОПК-5.1. Демонстрирует понимание процесса подготовки и взаимодействия участников в процессе подготовки и взаимодействию на спортивных и физкультурных мероприятиях | ОПК-5.1.1.1. способы и методы подготовки спортсменов для участия в спортивных мероприятиях. | ОПК-5.1.2.1. организовывать спортсменов различной квалификации для участия в спортивных соревнованиях | ОПК-5.1.3.1. планирования и организации спортивных и физкультурных мероприятий | Эссе<br><br>Доклад-презентация и дискуссия |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                               |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|-------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                       | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл     |
|                                                                                         |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                 |
| Тема 1. Классификация спортивных соревнований.                                          | 8      |                                                                           |                             |               |              | 8                  |                 |          |            | 21          | Эссе / 20;                                      |
| Тема 2. Календарный план спортивных соревнований и положение и положение по проведению. | 8      |                                                                           |                             |               |              | 8                  |                 |          |            | 21          | Эссе / 20;                                      |
| Тема 3 Этапы проведения спортивного соревнования.                                       | 8      |                                                                           |                             |               |              | 8                  |                 |          |            | 21          | Доклад-презентация и дискуссия / 10; Эссе / 20; |
| Тема 4. Особенности проведения спортивных соревнований.                                 | 6      |                                                                           |                             |               |              | 6                  |                 |          |            | 21          | Доклад-презентация и дискуссия / 10;            |

|                                                |            |          |  |  |    |  |  |  |          |              |
|------------------------------------------------|------------|----------|--|--|----|--|--|--|----------|--------------|
| Всего в семестре, час                          | 30 из 30   |          |  |  | 30 |  |  |  | 84 из 84 | 100 (ТКУ+ПА) |
|                                                |            | 30 из 30 |  |  |    |  |  |  |          |              |
| Итоговый контроль                              | Зачет      |          |  |  |    |  |  |  |          |              |
|                                                |            |          |  |  |    |  |  |  |          |              |
| Общий объем дисциплины (в академических часах) | 144 из 144 |          |  |  |    |  |  |  |          |              |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Классификация спортивных соревнований.**

Определение спортивного соревнования. Нормативно-правовые основы проведения спортивных соревнований. Способы определения победителей спортивных соревнований. Классификация спортивных соревнований. Спортивное соревнование как продукт индустрии

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Спортивное соревнование как продукт индустрии спорта.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка эссе

### **Тема 2. Календарный план спортивных соревнований и положение и положение по проведению.**

Календарный план спортивных соревнований. Содержание календарного плана спортивных соревнований. Механизм формирования календарного плана спортивных соревнований. Общероссийский и региональный календарный план, календарный план спортивной организации (клуба, школы). Определение положения о спортивном соревновании. Регламент проведения спортивного соревнования. Расписание проведения спортивного соревнования. Разделы положения о спортивном соревновании.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Общероссийский и региональный календарный план, календарный план спортивной организации (клуба, школы). Разделы положения о спортивном соревновании.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка эссе

### **Тема 3 Этапы проведения спортивного соревнования.**

Организатор и оргкомитет спортивного соревнования. Этапы проведения спортивного соревнования. План подготовки спортивного соревнования. Контроль реализации плана подготовки спортивного соревнования.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Контроль реализации плана подготовки спортивного соревнования.

*Формы самостоятельной работы:*

литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации, эссе

#### **Тема 4. Особенности проведения спортивных соревнований.**

Спортивно-массовые соревнования. Профессиональные соревнования. Детско-юношеские соревнования. Корпоративные соревнования. Международные соревнования.

**Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Корпоративные соревнования. Международные соревнования.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***Основная литература***

1. Зданович О.С. Организация судейства в баскетболе : учебно-методическое пособие / Зданович О.С.. — Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2013. — 68 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/47883.html>
2. Организация, проведение и судейство соревнований по боксу в вопросах и ответах : учебное пособие / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. — 122 с. — ISBN 978-5-91930-211-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130284.html>

### ***Дополнительная литература***

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65000.html>
2. Новокрещенов, В. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие / В. В. Новокрещенов. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 185 с. — ISBN 978-5-4497-3430-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142080.html>

### ***Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"***

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Федерации лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>
3. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <http://rusathletics.info/>
4. Официальный сайт Российской премьер-лиги (РПЛ) <http://rfpl.org>
5. Официальный сайт Континентальной хоккейной лиги (КХЛ) <http://www.khl.ru/>
6. Официальный сайт Единой лиги ВТБ <http://www.vtb-league.com/>

### ***Материально-техническая база***

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition

2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y

3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)

4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)

5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)

2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)

3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)

4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)

5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)

6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)

3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Планирование и организация соревновательной деятельности» проводится в форме зачета.

#### **Оценочные средства:**

Эссе «18-20» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, существенных замечаний по оформлению нет; «15-17» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, есть замечания по оформлению; «10-14» – тема раскрыта не в полном объеме, замечаний по оформлению нет; «1-9» – тема раскрыта только частично, нарушены правила по оформлению; «0» – эссе не сделано либо полностью не соответствует теме Доклад-презентация Оценки доклада: «20-17» – доклад выполнен в соответствии с требованиями: 10 правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся; доклад вызвал много вопросов, аудитория вступила в дискуссию; докладчик умело отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии. «16-13» – доклад выполнен в соответствии с требованиями, но с плохой презентацией, грамотное использование профессиональной терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на большинство вопросов преподавателя и обучающихся; доклад вызвал интерес, аудитория вступила в дискуссию; докладчик отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии. «12-9» – доклад выполнен с нарушением базовых требований, без презентации, докладчик был «привязан» к тексту, докладчик испытывал затруднения при ответе на вопросы преподавателя и обучающихся; аудитория не вступила в дискуссию; «0» – доклад не сделан вообще или сделан не по существу вопроса, докладчик не смог ответить на вопросы преподавателя и обучающихся.

#### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося

выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (зачтено) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (зачтено) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (зачтено) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (не зачтено) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Эссе. Тема 1. Классификация спортивных соревнований.***

#### **Типовая тематика эссе.**

1. Влияние специфики соревнований на сферу спорта в целом.
2. Составные части соревнования.
3. Регистрация установленных рекордов и высших достижений.
4. Оформление документов для присвоения спортивных званий и разрядов.
5. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований.
6. Факторы, от которых зависит объективность и точность определения результатов.
7. Критерии определения спортивных результатов.
8. Административное руководство при подготовке нормативно-правовых актов по вопросам проведения соревнований.
9. Обеспечение специфической управленческой деятельности в системе соревнований.
10. Развитие материально-технической базы для проведения спортивно-массовых мероприятий.

### ***Эссе. Тема 2. Календарный план спортивных соревнований и положение и положение по проведению.***

#### **Типовая тематика эссе.**

1. Влияние специфики соревнований на сферу спорта в целом.
2. Составные части соревнования.
3. Регистрация установленных рекордов и высших достижений.
4. Оформление документов для присвоения спортивных званий и разрядов.
5. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований.
6. Факторы, от которых зависит объективность и точность определения результатов.
7. Критерии определения спортивных результатов.
8. Административное руководство при подготовке нормативно-правовых актов по вопросам проведения соревнований.
9. Обеспечение специфической управленческой деятельности в системе соревнований.
10. Развитие материально-технической базы для проведения спортивно-массовых мероприятий.

### ***Эссе. Тема 3 Этапы проведения спортивного соревнования.***

#### **Типовая тематика эссе.**

1. Влияние специфики соревнований на сферу спорта в целом.
2. Составные части соревнования.
3. Регистрация установленных рекордов и высших достижений.
4. Оформление документов для присвоения спортивных званий и разрядов.
5. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований.
6. Факторы, от которых зависит объективность и точность определения результатов.
7. Критерии определения спортивных результатов.
8. Административное руководство при подготовке нормативно-правовых актов по вопросам проведения соревнований.
9. Обеспечение специфической управленческой деятельности в системе соревнований.
10. Развитие материально-технической базы для проведения спортивно-массовых мероприятий.

### ***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3 Этапы проведения спортивного соревнования.***

#### **Примерные темы докладов-презентаций**

1. Классификация спортивных соревнований: признаки, виды (с примерами по каждому виду).
2. Профессиональные спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
3. Любительские спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
4. Корпоративные спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
5. Детско-юношеские спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
6. Адаптивные спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
7. Массовые спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
8. Региональные спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
9. Национальные спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
10. Международные спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).

***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 4. Особенности проведения спортивных соревнований.***

**Примерные темы докладов-презентаций**

1. Классификация спортивных соревнований: признаки, виды (с примерами по каждому виду).
2. Профессиональные спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
3. Любительские спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
4. Корпоративные спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
5. Детско-юношеские спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
6. Адаптивные спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
7. Массовые спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
8. Региональные спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
9. Национальные спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).
10. Международные спортивные соревнования (на примере конкретного спортивного соревнования).

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

***Задания первого типа***

1. Характеристика спортивных соревнований.
2. Нормативно-правовые акты, регулирующие организацию и проведение спортивного соревнования.
3. Классификация спортивных соревнований.
4. Способы определения победителей спортивных соревнований.
5. Календарный план спортивных соревнований: содержание и структура.
6. Механизм формирования календарного плана спортивных соревнований.
7. Положение о спортивном соревновании: содержание и разделы.
8. Регламент проведения спортивного соревнования: положение и разделы.
9. Организационный комитет спортивного соревнования: структура и функции.
10. Материально-техническое обеспечение спортивного соревнования.
11. Кадровое обеспечение спортивного соревнования. Этапы проведения спортивного соревнования.
12. Спортивно-массовые соревнования: цели, участники, особенности организации.
13. Профессиональные соревнования: цели, участники, особенности организации.
14. 15. Детско-юношеские спортивные соревнования: цели, участники, особенности организации, возможные доходы
15. Корпоративные соревнования: цели, участники, особенности организации.
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. Методы прогнозирования спортивного соревнования.
23. Принципы перспективного планирования.
24. Директивное и целевое планирование соревнований.
25. Основные стадии планирования соревнования.

***Задания второго типа.***

1. По каким признакам можно классифицировать спортивные соревнования? Приведите примеры соревнований каждого вида.
2. Какие требования к безопасности при проведении спортивных соревнований устанавливаются существующими нормативно-правовыми актами?

3. Какие способы определения победителей соревнований популярны в командно-игровых видах спорта? Приведите примеры соревнований.
4. Какие способы определения победителей соревнований популярны в индивидуальных видах спорта? Приведите примеры соревнований.
5. Почему спортивное соревнование является основным продуктом индустрии спорта?
6. Какие организации и органы государственной власти участвуют в формировании единого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, проводимых на территории Российской Федерации?
7. Какие функции выполняет календарный план спортивных соревнований спортивной школы или клуба?
8. В чем отличие положения о спортивном соревновании от регламента спортивного соревнования?
9. Какие функции выполняет коммерческий регламент спортивного соревнования?
10. Какие функции выполняет технический регламент спортивного соревнования?
11. Какие функции выполняет информационный (медиа) регламент спортивного соревнования?
12. Каким образом можно повысить качество и конкурентоспособность спортивного соревнования с помощью расписания выступлений/матчей/стартов?
13. Какие разделы положения о спортивном соревновании содержат информацию для потенциальных участников спортивного соревнования?
14. Какие разделы положения о спортивном соревновании содержат информацию о зонах ответственности и обязательствах организаторов спортивного соревнования?
15. Какие функции выполняет главная судейская коллегия (ГСК) спортивного соревнования?
16. В какие сроки подготавливается положение о спортивном соревновании, смета расходов, план доходов, коммерческие предложения?
17. Какие документы подготавливаются в завершении спортивного соревнования? Кем подписываются и утверждаются данные документы?
18. Каковы задачи, средства и методы технической подготовки в игровых видах спорта?
19. Каковы задачи, средства и методы тактической подготовки в игровых видах спорта?
20. Каковы запросы в игровых видах спорта к личностным качествам игроков?
21. Виды планирования подготовки игроков в игровых видах спорта?
22. Роль и значение функций игроков (амплуа) в командно-игровых видах спорта.
23. Какие бывают этапы при планировании и организации школьных спортивных соревнований.
24. Какие бывают этапы при планировании и организации студенческих спортивных соревнований?
25. Какие бывают этапы при планировании и организации детско-юношеских спортивных соревнований?

### ***Задания третьего типа.***

#### **Задание 1 (типовое)\*.**

Перечислите основные этапы планирования при организации и проведении детско-юношеского спортивного соревнования (на примере известного вам спортивного соревнования).

#### **Задание 2 (типовое)\*.**

Перечислите основные этапы планирования при организации и проведении профессионального спортивного соревнования (на примере известного вам спортивного соревнования).

#### **Задание 3 (типовое)\*.**

Назовите основные этапы планирования при организации и проведении массового спортивного соревнования (на примере известного вам спортивного соревнования).

#### **Задание 4 (типовое)\*.**

Перечислите основные этапы планирования при организации и проведении любительского спортивного соревнования (на примере известного вам спортивного соревнования).

#### **Задание 5 (типовое)\*.**

Предложите мероприятия при проведении спортивного соревнования, связанных с обеспечением безопасности.

#### **Задание 6 (типовое)\*.**

Классифицируйте представленные спортивные соревнования по признакам масштаба, задачам выступления участников и сегменту индустрии спорта (Чемпионат России по спортивной борьбе, Первенство Самарской области по футболу, Спартакиада работников АО «Газпром», Этап кубка Мира по биатлону).

#### **Задание 7 (типовое)\*.**

От чего, по Вашему мнению, зависит успешность и эффективность спортивного соревнования? Как ее можно изменить или оценить? Приведите примеры успешных и неудачных спортивных соревнований.

#### **Задание 8 (типовое)\*.**

При проведении международных спортивных соревнований между международной спортивной федерацией и оргкомитетом подписывается договор. Какие вопросы решаются в рамках данных договорных обязательств?

#### **Задание 9 (типовое)\*.**

На примере конкретного вида спорта разработайте календарный план спортивных соревнований с указанием основных параметров, включающий в себя не менее 2 международных спортивных соревнований, не менее 3 всероссийских спортивных соревнований, не менее 6 региональных спортивных соревнований в разных регионах России.

**Задание 10 (типовое)\*.**

Придумайте спортивное соревнование по существующему, но не популярному в России, виду спорта. Определите масштаб и основные параметры данного соревнования. Разработайте положение о спортивном соревновании для данного мероприятия.



## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Медико-биологическое сопровождение**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Медико-биологическое сопровождение спортсмена» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Минобрнауки России № 886 от 25.09.2019.

Дисциплина «Медико-биологическое сопровождение спортсмена» дает возможность рассмотрения системы формирования у студентов теоретических знаний и практических навыков по организации и проведению комплекса медико-биологических мероприятий, направленных на оптимизацию тренировочного процесса для повышения спортивных результатов и сохранения здоровья занимающихся.

## Цели изучения дисциплины:

**Целью** изучения дисциплины «Медико-биологическое сопровождение спортсмена» является формирование целостного представления о системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

## Задачи изучения дисциплины:

### Задачи изучения дисциплины

В соответствие с компетенциями в рамках данного курса и рабочей программой дисциплины перед студентами ставятся следующие задачи:

- расширить представления об адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также о взаимосвязи адаптационных процессов с состоянием здоровья занимающихся;
- ориентировать на выбор оптимальных методик и технологий управления тренировочным процессом для достижения высокого уровня подготовленности занимающихся согласно целям этапа многолетней подготовки и календарного плана соревнований;
- формирование навыка по организации и проведению научных исследований с целью определения показателей функционального состояния организма спортсменов, а также умения анализировать, обобщать и интерпретировать полученную в ходе исследования информацию.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                                                       | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                             | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                              |                                                                                        |                                                                                                               | Формы образовательной деятельности |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                  | Должен знать                                                                                         | Должен уметь                                                                           | Имеет практический опыт                                                                                       |                                    |
| Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования | ОПК-4           | ОПК-4.1. Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта. | ОПК-4.1.1.2. Основные понятия о системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. | ОПК-4.1.2.2. Возрастные особенности адаптивных перестроек и здоровье юных спортсменов. | ОПК-4.1.3.2. Составления индивидуальных программ медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. | Эссе<br>Доклад                     |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                    |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                            | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                                              |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Система медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. | 9      |                                                                           |                             |               |              | 15                 |                 |          |            | 21          | Эссе / 10;                                  |

|                                                                                                           |            |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|--|--|--|----|--|--|--|----------|----------------------------|
| Тема 2. Состояние здоровья спортсмена и адаптационные процессы.                                           | 9          | 7        |  |  |  | 15 |  |  |  | 21       | Эссе / 10;                 |
| Тема 3. Медико-биологические характеристики функционального состояния спортсмена.                         | 9          | 10       |  |  |  |    |  |  |  | 22       | Доклад / 10;<br>Эссе / 10; |
| Тема 4. Физиологический мониторинг в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. | 11         | 10       |  |  |  |    |  |  |  | 21       | Доклад / 10;               |
| Всего в семестре, час                                                                                     | 38 из 38   | 27       |  |  |  | 30 |  |  |  | 85 из 85 | 100 (ТКУ+ПА)               |
|                                                                                                           |            | 57 из 57 |  |  |  |    |  |  |  |          |                            |
| Итоговый контроль                                                                                         | Экзамен    |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                            |
| Итоговый экзамен (в академических часах)                                                                  | 36         |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                            |
|                                                                                                           |            |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                            |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                            | 216 из 216 |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                            |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Система медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Понятие о системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса, ее цель, задачи и методы исследования. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) в системе медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Современное состояние ИКТ в системе медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Современное состояние ИКТ в системе медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

#### **Ссылки:**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

### **Тема 2. Состояние здоровья спортсмена и адаптационные процессы.**

Современные представления об адаптации организма человека. Фазы и стадии адаптации. Факторы, влияющие на процесс адаптации. Взаимосвязь адаптационных процессов в организме человека и его состояния здоровья. Понятие «здоровье», его критерии и методы оценки. Самооценка здоровья. Уровни здоровья. Влияние различных видов спорта на здоровье. Возрастные особенности адаптивных перестроек и здоровье юных спортсменов. Спорт и здоровье женщины. Влияние стимулирующих веществ на работоспособность и здоровье спортсмена.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Спорт и здоровье женщины. Влияние стимулирующих веществ на работоспособность и здоровье спортсмена.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

#### **Ссылки:**

### **Тема 3. Медико-биологические характеристики функционального состояния спортсмена.**

Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация. Адаптационные возможности организма и их пределы. Аэробные и анаэробные возможности организма и их значение в формировании работоспособности организма. Факторы, определяющие индивидуальный уровень аэробных возможностей организма.

#### **Формы контроля:**

Доклад

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Факторы, определяющие индивидуальный уровень аэробных возможностей организма.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

#### **Ссылки:**

www.edu.ru

### **Тема 4. Физиологический мониторинг в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Понятие о физиологическом мониторинге в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. Виды контроля в системе физиологического мониторинга: этапный, текущий, оперативный. Цель, задачи и организация этапного, текущего, оперативного видов контроля. Индивидуальная программа медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. Практическое значение организации различных видов контроля в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. Прогнозирование спортивного результата на основе мониторинга функционального состояния организма спортсмена. Функциональное состояние кардио-респираторной системы спортсмена и роль оценки ее параметров для прогнозирования спортивного результата в различных видах спорта. Современные методы и методики для оценки функционального состояния организма спортсмена в процессе занятий физической культурой и спортом. Комплексное обследование функционального состояния организма спортсменов в зависимости от этапа тренировочного цикла.

#### **Формы контроля:**

Доклад

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Комплексное обследование функционального состояния организма спортсменов в зависимости от этапа тренировочного цикла.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

#### **Ссылки:**

www.edu.ru

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : учебное пособие. Курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 712 с. — ISBN 978-5-906839-52-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77241.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Белова Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / Белова Л.В. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/66109.html>

#### ***Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"***

1. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
2. <https://www.rosminzdrav.ru/>
3. [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)

#### ***Материально-техническая база***

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### ***Лицензионное программное обеспечение***

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Медико-биологическое сопровождение спортсмена» проводится в форме экзамена.

#### ***Оценочные средства:***

Экзамен, Доклад, Эссе.

#### ***Процедура оценивания:***

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:

Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной

деятельности;

Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Доклад:

Оценки доклада:

«10-7» – доклад выполнен в соответствии с требованиями: 10 правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся; доклад вызвал много вопросов, аудитория вступила в дискуссию; докладчик умело отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии.

«6-4» – доклад выполнен в соответствии с требованиями, но с плохой презентацией, грамотное использование профессиональной терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на большинство вопросов преподавателя и обучающихся; доклад вызвал интерес, аудитория вступила в дискуссию; докладчик отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии.

«3-1» – доклад выполнен с нарушением базовых требований, без презентации, докладчик был «привязан» к тексту, докладчик испытывал затруднения при ответе на вопросы преподавателя и обучающихся; аудитория не вступила в дискуссию; «0» – доклад не сделан вообще или сделан не по существу вопроса, докладчик не смог ответить на вопросы преподавателя и обучающихся.

Эссе:

«8-10» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, существенных замечаний по оформлению нет;

«5-7» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, есть замечания по оформлению;

«2-4» – тема раскрыта не в полном объеме, замечаний по оформлению нет;

«1» – тема раскрыта только частично, нарушены правила по оформлению; «0» – эссе не сделано либо полностью не соответствует теме

Экзамен:

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-10 баллов

Задание 2: 0-10 баллов

Задание 3: 0-30 баллов

-90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

-70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

-50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично.

-Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Эссе. Тема 1. Система медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.***

1. Планирование и организация медико-биологических исследований в спортивной деятельности.
2. Методики оценки функционального состояния и здоровья спортсменов.
3. Экспресс-тесты и скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе тренировочных занятий.

### ***Эссе. Тема 2. Состояние здоровья спортсмена и адаптационные процессы.***

1. Расчеты потребления кислорода, кислородного запроса, кислородного долга, энерготрат спортсмена в покое и при мышечной работе.
2. Определение хронотипа спортсмена.
3. Определение биологических ритмов спортсмена расчетным методом.

### ***Эссе. Тема 3. Медико-биологические характеристики функционального состояния спортсмена.***

1. Определения типологических особенностей высшей нервной деятельности спортсмена и оценка соревновательной ситуации.
2. Психофизиологические особенности спортсмена и результативность в спорте.
3. Комплексная диагностика спортсменов различных видов спорта.
4. Физическое развитие как критерий спортивного отбора.

**Доклад. Тема 3. Медико-биологические характеристики функционального состояния спортсмена.**

1. Генетические маркеры в прогнозировании высоких спортивных достижений.
2. Тип телосложения как критерий спортивной ориентации, отбора и прогнозирования высоких результатов.
3. Методы оценки биоэлектрической активности головного мозга и их использование в спортивной практике.
4. Взаимосвязь между морфофункциональными особенностями организма и уровнем достижений в спорте как одна из основ прогнозирования спортивного совершенствования.
5. Моделирование и прогнозирование в спорте.

**Доклад. Тема 4. Физиологический мониторинг в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

1. Медико-биологические критерии спортивного отбора и их теоретическое обоснование.
2. Медико-биологические основы планирования и коррекции тренировочного процесса в избранных видах спорта.
3. Планирование и организация медико-биологического экспериментального исследования в спорте.
4. Медико-биологические основы управления спортивной тренировкой.
5. Состояние здоровья спортсменов как один из ведущих критериев всех этапов спортивного отбора.

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

**Задания первого типа**

1. Понятие о системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса, ее цель, задачи и методы исследования.
2. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) в системе медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.
3. Понятие о физиологическом мониторинге в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.
4. Виды контроля в системе физиологического мониторинга: этапный, текущий, оперативный. Цель, задачи и организация различных видов контроля.
5. Индивидуальная программа медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.
6. Практическое значение организации различных видов контроля в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.
7. Прогнозирование спортивного результата на основе мониторинга функционального состояния организма спортсмена.
8. Современные методы и методики для оценки функционального состояния организма спортсмена в процессе занятий физической культурой и спортом.
9. Комплексное обследование функционального состояния организма спортсменов в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.
10. Современные представления об адаптации организма спортсмена. Фазы и стадии адаптации. Факторы, влияющие на процесс адаптации.
11. Взаимосвязь адаптационных процессов в организме человека и его состояния здоровья.
12. Понятие «здоровье», его критерии и методы оценки. Самооценка здоровья спортсмена.
13. Влияние различных видов спорта на здоровье.
14. Возрастные особенности адаптивных перестроек и здоровье юных спортсменов. Спорт и здоровье женщины.
15. Влияние стимулирующих веществ на работоспособность и здоровье спортсмена.
16. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация. Адаптационные возможности организма и их пределы.
17. Аэробные и анаэробные возможности организма и их значение в формировании работоспособности организма.
18. Факторы, определяющие индивидуальный уровень аэробных возможностей организма.
19. Временная организация функций организма. Роль фактора времени в спортивной деятельности. Оптимальные часы работоспособности спортсмена.
20. Хронотип спортсмена и его значение для индивидуализации тренировочного процесса.
21. Адаптация организма спортсмена к изменению ритмов внешней среды.
22. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе.
23. Функциональные асимметрии спортсмена. Индивидуальный профиль асимметрии спортсмена в процессе адаптации к специфической мышечной деятельности.
24. Планирование и организация медико-биологических исследований в спортивной деятельности.
25. Экспресс-тесты и скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе тренировочных занятий

**Задания второго типа**

1. Опишите упражнения для регулирования массы тела (методика упражнений, способствующих снижению массы тела).
2. Роль очагов хронической инфекции в оценке состояния здоровья спортсменов.
3. Способы оценки физического развития индивидуума.
4. Факторы, влияющие на физическое развитие.
5. Назовите основные законы роста организма.
6. Какие бывают биохимические методы исследования и оценка работоспособности спортсмена.
7. Экогигиенические факторы, влияющие на физическую работоспособность и функциональное состояние организма спортсмена.
8. Опишите структуру заболеваемости спортсменов.
9. Классификация причин внезапной смерти спортсменов.
10. Какие бывают травмы при занятиях игровыми видами спорта.
11. Опишите морфофункциональные характеристики возрастных особенностей спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.
12. Самоконтроль спортсмена (дневник самоконтроля).
13. Опишите Способы восстановления спортивной работоспособности.
14. Какое оказывает влияние больших физических нагрузок на функциональное состояние организма спортсмена.
15. Дайте определение: профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями.
16. Назовите виды самостоятельных занятий физической культурой.
17. Назовите социально-биологические основы физической культуры и спорта.
18. Назовите основные причины травматизма.
19. Назовите мероприятия по профилактике травм.
20. Переутомление у спортсменов: причины, симптоматика.
21. Объясните адаптацию к различным физическим нагрузкам.
22. Дайте определение видов адаптации.
23. Охарактеризуйте методы и средства ускорения процессов восстановления организма.
24. Объясните физиологические особенности развития физических качеств у детей и подростков.
25. Расскажите о физиологические основы спортивного отбора детей.

#### ***Задания третьего типа.***

##### **Задание 1 (типовое)\*.**

Приведите примеры восстановительных мероприятий в спорте.

##### **Задание 2 (типовое)\*.**

Дать характеристику педагогических средств восстановления.

##### **Задание 3 (типовое)\*.**

Дать характеристику медико-биологических средств восстановления.

##### **Задание 4 (типовое)\*.**

Приведите пример формы контроля и методов контроля спортивной тренировки.

##### **Задание 5 (типовое)\*.**

Опишите параметры и последовательность планирования тренировочных нагрузок в микроцикле.

##### **Задание 6 (типовое)\*.**

Приведите примеры профилактики психоэмоционального перенапряжения в процессе круглогодичной тренировки.

##### **Задание 7 (типовое)\*.**

Дайте обоснование медико- биологическому и физиологическому циклу тренировочного процесса.

##### **Задание 8 (типовое)\*.**

Опишите медико-биологической особенности моделирования спортивной деятельности.

##### **Задание 9 (типовое)\*.**

Составьте тест для определения срочного и отставленного эффекта тренировки.

##### **Задание 10 (типовое)\*.**

Приведите пример упражнений по адаптации организма спортсмена к нагрузке.



## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Спортивная биохимия**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Спортивная биохимия» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Спортивная биохимия» дает возможность изучения особенностей биохимических процессов при физических тренировках с целью повышения работоспособности и улучшения спортивных результатов, благодаря полученным знаниям о химической структуре и обмене веществ в живых клетках.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Спортивная биохимия» является формирование целостного представления о системе строения и свойствах химических соединений, входящих в состав организма человека и поступающих с пищей, преобразование веществ и энергии, лежащие в основе физиологических функций, их регуляция; общая характеристика, строение, свойства и обмен углеводов, белков, нуклеотидов и липидов их биологическая роль. Строение и функции витаминов, ферментов, гормонов – регуляторов обмена веществ.

## Задачи изучения дисциплины:

ознакомить студентов с химическими превращениями в организме человека, лежащими в основе жизнедеятельности, и особенностями регуляции обменных процессов;

использовать перечисленные выше знания для рационализации тренировочного процесса в зависимости от задач тренировки и индивидуальных особенностей занимающихся, для подбора средств, ускоряющих восстановление после мышечной работы и повышающих спортивную работоспособность, для оптимизации спортивного питания;

научить выбору адекватных поставленным задачам методов биохимического контроля и интерпретации получаемых в ходе исследований результатов.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                                                                                                           | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                               | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                            |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                               | Формы образовательной деятельности     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                                                                                                    | Должен знать                                                                                                                       | Должен уметь                                                                                                                                                              | Имеет практический опыт                                                                                                                                                       |                                        |
| Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | ОПК-13          | ОПК-13.1. Демонстрирует понимание в осуществлении педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции учебно-тренировочного процесса. | ОПК-13.1.1.1. Знает способы применения педагогического, психологического и медико-биологического контроля в тренировочном процессе | ОПК-13.1.2.1. Умеет интерпретировать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля и вносить корректировку в учебно-тренировочный процесс | ОПК-13.1.3.1. Имеет практический опыт проведения мероприятий по формированию общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | Эссе<br>Доклад-презентация и дискуссия |

# 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                            |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                    | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                                                      |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуат. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Основные классы органических и неорганических соединений организма человека. | 6      |                                                                           |                             |               |              | 12                 |                 |          |            | 17          | Эссе / 25;                                  |
| Тема 2. Обмен веществ и энергии в живых системах.                                    | 6      |                                                                           |                             |               |              | 12                 |                 |          |            | 17          | Эссе / 25;                                  |

|                                                  |            |          |  |  |    |  |  |  |          |                                               |
|--------------------------------------------------|------------|----------|--|--|----|--|--|--|----------|-----------------------------------------------|
| Макроэргические соединения клетки.               |            |          |  |  |    |  |  |  |          |                                               |
| Тема 3. Биохимия физических упражнений и спорта. | 7          |          |  |  | 14 |  |  |  | 17       | Доклад-презентация и дискуссия 20; Эссе / 25; |
| Всего в семестре, час                            | 19 из 19   |          |  |  | 38 |  |  |  | 51 из 51 | 100 (ТКУ+ПА)                                  |
|                                                  |            | 38 из 38 |  |  |    |  |  |  |          |                                               |
| Итоговый контроль                                | Экзамен    |          |  |  |    |  |  |  |          |                                               |
| Итоговый экзамен (в академических часах)         | 36         |          |  |  |    |  |  |  |          |                                               |
|                                                  |            |          |  |  |    |  |  |  |          |                                               |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)   | 144 из 144 |          |  |  |    |  |  |  |          |                                               |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Основные классы органических и неорганических соединений организма человека.**

История развития биохимии. Химический состав организма человека. Количественное содержание химических элементов в организме. Биологические функции воды. Основные органические и неорганические соединения клетки. Биологическая роль катионов и анионов. Биологически активные соединения. Потребность различных организмов в химических элементах. Характеристика и значение белков, липидов, углеводов. Строение и функции белков, аминокислот, ферментов. Роль ферментов в жизнедеятельности организма. Механизм действия. Гормоны и их биологическая роль при физической нагрузке. Общие биологические признаки гормонов. Функциональное состояние эндокринных желез при мышечной деятельности. «Эндокринные ансамбли» при выполнении спортивных упражнений в условиях тренировки и соревнований. Изменения уровня гормонов в крови во время физических нагрузок. Роль витаминов в жизнедеятельности организмов. Классификация витаминов.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

«Эндокринные ансамбли» при выполнении спортивных упражнений в условиях тренировки и соревнований. Изменения уровня гормонов в крови во время физических нагрузок. Роль витаминов в жизнедеятельности организмов. Классификация витаминов.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка эссе.

### **Тема 2. Обмен веществ и энергии в живых системах. Макроэргические соединения клетки.**

Обмен веществ и энергии – неотъемлемое свойство живого. Обмен веществ. Основы биоэнергетики. Понятия анаболизма, катаболизма, амфиболизма. Метаболизм. Макроэргические соединения и макроэргические связи. Способы образования АТФ. Гликолиз, Аэробное дыхание. ЦТК. Структурная организация митохондрий. Окисление, сопряженное с фосфолированием АТФ.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Макроэргические соединения и макроэргические связи. Способы образования АТФ. Гликолиз, Аэробное дыхание. ЦТК. Структурная организация митохондрий. Окисление, сопряженное с фосфолированием АТФ.

#### **Формы самостоятельной работы:**

### Тема 3. Биохимия физических упражнений и спорта.

Строение мышц. Химический состав. Виды мышечной ткани. Строение мышечного волокна. Уровни структурной организации мышц. Характеристика основных белков мышц. Миоглобин. Биохимические процессы сокращения и расслабления мышц. Биохимическая адаптация организма к мышечной деятельности. Срочная и долговременная адаптации. Биохимические основы тренировки. Понятие о тренировочном эффекте. Тренировочный процесс как адаптация организма к мышечной работе. Основные принципы тренировки. Специфичность эффекта тренировки. Последовательность биохимических изменений при тренировке и растренировке. Биохимические показатели тренированности организма. Биохимическая оценка физических упражнений. Биохимическая основа силы, быстроты, скоростной выносливости. Компоненты спортивной работоспособности: алактатная работоспособность, лактатная работоспособность, аэробная работоспособность, специфичность спортивной работоспособности. Общие основы питания спортсмена. Особенности питания спортсменов. Биохимические пути повышения работоспособности спортсмена и ускорения восстановительного периода с помощью факторов питания.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Общие основы питания спортсмена. Особенности питания спортсменов. Биохимические пути повышения работоспособности спортсмена и ускорения восстановительного периода с помощью факторов питания.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации, эссе.

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие / Л.В. Капилевич [и др.]. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 151 с. — ISBN 978-5-4497-1236-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/147298.html>
2. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Томск : Томский политехнический университет, 2011. — 152 с. — ISBN 978-5-98298-987-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/34717.html>

### **Дополнительная литература**

1. Ершов Ю.А. Общая биохимия и спорт : учебное пособие / Ершов Ю.А.. — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2010. — 368 с. — ISBN 978-5-211-05595-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/13096.html>

2. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер. — Москва : Человек, 2015. — 184 с. — ISBN 978-5-906131-47-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27601.html>

#### ***Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"***

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)
3. Сайт Министерства образования РФ [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Министерство здравоохранения РФ <https://www.rosminzdrav.ru/>
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

#### ***Материально-техническая база***

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### ***Лицензионное программное обеспечение***

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Спортивная биохимия» проводится в форме экзамена.

#### ***Процедура оценивания:***

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности

обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### **Эссе. Тема 1. Основные классы органических и неорганических соединений организма человека.**

Типовая тематика эссе.

1. Строение мышечного волокна.
2. Мышечное сокращение как совокупность биохимических процессов.
3. Изменение метаболизма при физических нагрузках.
4. Биохимические изменения при утомлении.
5. Биохимические изменения при восстановлении.
6. Общие закономерности адаптации организма к работе.
7. Виды адаптации к физической нагрузке.
8. Основные принципы спортивной тренировки. Тренировочный эффект.
9. Биохимическая характеристика тренированного организма.
10. Биохимические основы спортивной работоспособности.

#### **Эссе. Тема 2. Обмен веществ и энергии в живых системах. Макроэргические соединения клетки.**

Типовая тематика эссе.

1. Строение мышечного волокна.
2. Мышечное сокращение как совокупность биохимических процессов.
3. Изменение метаболизма при физических нагрузках.
4. Биохимические изменения при утомлении.
5. Биохимические изменения при восстановлении.
6. Общие закономерности адаптации организма к работе.
7. Виды адаптации к физической нагрузке.
8. Основные принципы спортивной тренировки. Тренировочный эффект.
9. Биохимическая характеристика тренированного организма.
10. Биохимические основы спортивной работоспособности.

#### **Эссе. Тема 3. Биохимия физических упражнений и спорта.**

Типовая тематика эссе.

1. Строение мышечного волокна.
2. Мышечное сокращение как совокупность биохимических процессов.
3. Изменение метаболизма при физических нагрузках.
4. Биохимические изменения при утомлении.
5. Биохимические изменения при восстановлении.
6. Общие закономерности адаптации организма к работе.
7. Виды адаптации к физической нагрузке.
8. Основные принципы спортивной тренировки. Тренировочный эффект.
9. Биохимическая характеристика тренированного организма.
10. Биохимические основы спортивной работоспособности.

#### **Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3. Биохимия физических упражнений и спорта.**

Примерные темы докладов-презентаций

1. Химический состав организма.

2. Органические и неорганические компоненты клеток.
3. Белки, строение, структура. Биологическая роль и функции белков.
4. Углеводы. Строение, биологическая роль
5. Гормоны и их роль в адаптации к мышечной деятельности
6. Витамины, биологическая роль.
7. Строение и свойства ферментов. Классификация ферментов. Механизм действия ферментов.
8. Энергообеспечение мышечного сокращения. Ресинтез АТФ.
9. Энергетический эффект распада углеводов.
10. Аэробное дыхание.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Задания первого типа*

1. Предмет и методы биохимии.
2. Химический состав организмов. Потребность организмов в питательных веществах.
3. Уровни организации живой материи. Гомеостаз.
4. Белки. Общая характеристика. Основные биологические функции.
5. Гормоны, роль гормонов в адаптации организма к мышечной работе
6. Ферменты. Особенности биологических катализаторов.
7. Строение ферментов. Апоферменты, коферменты.
8. Общая характеристика углеводов.
9. Функции и биологическая роль углеводов.
10. Основные пути распада углеводов.
11. Гликолиз и гликогенолиз.
12. Цикл Кребса. Энергетическая эффективность цикла Кребса и гликолиза
13. Энергетический эффект распада углеводов.
14. Общая характеристика липидов. Биологическая роль.
15. Строение биологических мембран. Биологическая роль мембран.
16. Обмен веществ и энергии. Понятие катаболизма, анаболизма, амфиболизма.
17. Роль АТФ и креатинфосфата в энергетическом обмене. Образование макроэргических соединений в клетках.
18. Роль миокиназной реакции в энергетике клетки и организма.
19. Изменения уровня гормонов в крови при физической нагрузке.
20. Биологическая роль воды.
21. Водный и минеральный обмен.
22. Строение мышечного волокна.
23. Белки мышц и их биологические функции.
24. Химический состав мышц.
25. Механизм мышечного сокращения.

### *Задания второго типа.*

1. Дать характеристику и классификацию белков.
2. Дайте описание представителей класса белков.
3. Дать характеристику свойства белков.
4. Дать понятие об аминокислотах.
5. Рассмотреть понятия структуру ДНК.
6. Рассмотреть структуру РНК.
7. Провести сравнительную характеристику ДНК и РНК.
8. Дать характеристику биологических функции нуклеиновых кислот.
9. Описать структуру простого и сложного фермента.
10. Опишите классификацию ферментов.
11. Описать виды и свойства ферментов.
12. Закрепить представления о механизме действия ферментов.
13. Значение ферментов в организме спортсменов.
14. Рассмотреть и рассказать схему дыхательной цепи в митохондриях.
15. Описать процесс тканевого дыхания.
16. Раскрыть понятие об анаэробном и аэробном типе энергетике.
17. Какова биологическая роль воды и минеральных веществ в организме.
18. Значение обмена воды и минеральных веществ в организме человека.

19. Описать процесс регуляции водно-солевого баланса.
20. Рассмотрите биохимические принципы питания спортсмена.
21. Рассказать о структуре и типах мышечных волокон.
22. Изучить химический состав мышечной ткани.
23. Какие бывают виды скелетных мышечных волокон в зависимости от типа энергетики.
24. Опишите механизм мышечного сокращения и расслабления.
25. Опишите биохимические изменения в организме при выполнении мышечной работы.

**Задания третьего типа.**

**Задание 1 (типовое)\*.**

Белки — это биополимеры, мономерами которых являются:

- а) карбоновые кислоты
- б) амины
- в)  $\alpha$  – аминокислоты
- г) амиды карбоновых кислот

**Задание 2 (типовое)\*.**

Конечным продуктом гидролиза крахмала при воздействии амилазы является

- а) мальтоза
- б) глюкоза
- в) галактоза
- г) фруктоза.

**Задание 3 (типовое)\*.**

Макроэргической называется связь, при разрыве которой изменение уровня свободной энергии составляет:

- а) 10 кДж/моль
- б) 15 кДж/моль в) 20 кДж/моль
- г) 30кДж/моль.

**Задание 4 (типовое)\*.**

К главным макроэргическим соединениям, участвующим в энергообеспечении мышц процессе их сокращения, относятся:

- а) АТФ
- б) АДФ
- в) креатин фосфат
- г) глюкоза--фосфат.

**Задание 5 (типовое)\*.**

Общее количество связанного кровью кислорода – это:

- а) кислородный запрос
- б) кислородный долг в) кислородный дефицит
- г) кислородная емкость крови.

**Задание 6 (типовое)\*.**

Толстые филаменты состоят из:

- а) актина
- б) миозина
- в) тропонина
- г) тропомиозина.

**Задание 7 (типовое)\*.**

Главную роль в мышечном сокращении играют катионы:

- а) магния
- б) натрия
- в) кальций
- г) калия
- д) железа

**Задание 8 (типовое)\*.**

К анаэробным источникам ресинтеза АТФ относятся все, кроме:

- а) креатинкиназной реакции
- б) миокиназной реакции
- в) гликолиза
- г) синтеза АТФ, сопряженного с электротранспортной цепью.

**Задание 9 (типовое)\*.**



Суперкомпенсация это:

- а) восстановление содержания веществ до рабочего состояния
- б) уменьшение количества веществ
- в) восстановление содержания веществ выше до рабочего состояния
- г) постоянное увеличение количества веществ

**Задание 10 (типовое)\*.**

В энергообеспечении кратковременных упражнений максимальной мощности основную роль играет:

- а) гликолиз
- б) креатинкиназная реакция
- в) миокиназная реакция
- г) аэробный распад глюкозы

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Материально-техническое сопровождение тренировочного процесса**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Материально-техническое сопровождение тренировочного процесса» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Материально-техническое сопровождение тренировочного процесса» дает возможность ознакомить студентов с принципами организации материально-технической базы для тренировочного процесса, физкультурно-оздоровительных занятий, а также дать знания правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Материально-техническое сопровождение тренировочного процесса» является формирование целостного представления о системе обеспечения условий по организации и осуществления тренировочной и спортивно-оздоровительной работы с обучающимися.

## Задачи изучения дисциплины:

Формирование знаний по материально-техническому обеспечению тренировочного процесса;

Использовать и подбирать оборудование, инвентарь для тренировочного процесса и занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

использовать перечисленные выше знания для рационализации тренировочного процесса в зависимости от задач тренировки и индивидуальных особенностей занимающихся, для подбора средств, соблюдение техники безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                       | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                           | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                               | Формы образовательной деятельности         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                | Должен знать                                                                                                              | Должен уметь                                                                                                                  | Имеет практический опыт                                                                                                       |                                            |
| Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | ОПК-19          | ОПК-19.1. На основе знаний материально-технического оснащения выстраивает правильно тренировочный и соревновательный процессы. | ОПК-19.1.1.1. требования к материально-техническому оснащению тренировочных занятий и спортивно-физкультурных мероприятий | ОПК-19.1.2.1. организовать учебно-тренировочный процесс с учетом материально-технического оснащения в избранном виде спорта . | ОПК-19.1.3.1. проведения тренировочных занятий и соревнований с учетом возможностей материально-технической базы и оснащения. | Эссе<br><br>Доклад-презентация и дискуссия |

# 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                 |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|----------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                         | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл        |
|                                                                           |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                    |
| Тема 1. Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта. | 6      |                                                                           |                             |               |              | 12                 |                 |          |            | 17          | Эссе / 20;                                         |
| Тема 2. Виды оборудования и инвентаря в спортивной практике.              | 6      |                                                                           |                             |               |              | 12                 |                 |          |            | 17          | Эссе / 20;                                         |
| Тема 3. Материально-техническое обеспечение спортивных сооружений.        | 7      |                                                                           |                             |               |              | 14                 |                 |          |            | 17          | Доклад-презентация и дискуссия / 20;<br>Эссе / 20; |

|                                                |            |          |  |  |  |    |  |  |  |          |              |
|------------------------------------------------|------------|----------|--|--|--|----|--|--|--|----------|--------------|
| Всего в семестре, час                          | 19 из 19   |          |  |  |  | 38 |  |  |  | 51 из 51 | 100 (ТКУ+ПА) |
|                                                |            | 38 из 38 |  |  |  |    |  |  |  |          |              |
| Итоговый контроль                              | Экзамен    |          |  |  |  |    |  |  |  |          |              |
| Итоговый экзамен (в академических часах)       | 36         |          |  |  |  |    |  |  |  |          |              |
|                                                |            |          |  |  |  |    |  |  |  |          |              |
| Общий объем дисциплины (в академических часах) | 144 из 144 |          |  |  |  |    |  |  |  |          |              |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***Тема 1. Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта.***

История возникновения специального оборудования (инвентаря) в избранном виде спорта. Правила техники безопасности на занятиях по виду спорта. Подбор инвентаря для тренировочных занятий по избранному виду спорта.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Подбор инвентаря для тренировочных занятий по избранному виду спорта.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка эссе

### ***Тема 2. Виды оборудования и инвентаря в спортивной практике.***

Спортивный инвентарь и оборудование в тренировочном и соревновательном процессе. Оценка эффективности применения. Уход и обслуживание, хранение спортивного инвентаря и оборудования.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Уход и обслуживание, хранение спортивного инвентаря и оборудования.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка эссе.

### ***Тема 3. Материально-техническое обеспечение спортивных сооружений.***

Разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

#### **Формы самостоятельной работы:**

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 120 с. — ISBN 978-5-7996-2157-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106411.html>
2. Башта, Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми : учебное пособие / Л. Ю. Башта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 108 с. — ISBN 978-5-91930-127-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95617.html>

### **Дополнительная литература**

1. Чертов Н.В. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Чертов Н.В.. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 154 с. — ISBN 978-5-9275-4211-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129110.html>
2. Кравчук Т.А. Управление спортивными сооружениями : учебное пособие / Кравчук Т.А., Малыгина М.В., Мальцева Н.А.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. — 117 с. — ISBN 978591930237-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138872.html>
3. Спортивные сооружения : учебно-методическое пособие / И.Е. Янкевич [и др.]. — Астрахань : Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. — 162 с. — ISBN 978-5-9926-1245-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108854.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)
3. Сайт Министерства образования РФ [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Министерство здравоохранения РФ <https://www.rosminzdrav.ru/>
1. 5 Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Материально-техническое сопровождение спортсмена» проводится в форме экзамена.

#### ***Процедура оценивания:***

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### ***Эссе. Тема 1. Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта.***

Типовая тематика эссе.

1. Виды спортивного инвентаря и его применение в спорте (на выбор студента).
2. Сроки эксплуатации профессионального оборудования в избранном виде спорта.
3. Особенности подбора спортивного инвентаря и оборудования по избранному виду спорта.
4. Уход и хранение спортивного оборудования и инвентаря.
5. Особенности выбора инвентаря при занятиях с различным контингентом занимающихся.
6. Материально-техническое обеспечение тренировочных сборов.
7. Материально-техническое обеспечение самостоятельных занятий физической культурой и спортом

#### ***Эссе. Тема 2. Виды оборудования и инвентаря в спортивной практике.***

Типовая тематика эссе.

1. Виды спортивного инвентаря и его применение в спорте (на выбор студента).
2. Сроки эксплуатации профессионального оборудования в избранном виде спорта.
3. Особенности подбора спортивного инвентаря и оборудования по избранному виду спорта.
4. Уход и хранение спортивного оборудования и инвентаря.
5. Особенности выбора инвентаря при занятиях с различным контингентом занимающихся.
6. Материально-техническое обеспечение тренировочных сборов.

## 7. Материально-техническое обеспечение самостоятельных занятий физической культурой и спортом

### **Эссе. Тема 3. Материально-техническое обеспечение спортивных сооружений.**

Типовая тематика эссе.

1. Виды спортивного инвентаря и его применение в спорте (на выбор студента).
2. Сроки эксплуатации профессионального оборудования в избранном виде спорта.
3. Особенности подбора спортивного инвентаря и оборудования по избранному виду спорта.
4. Уход и хранение спортивного оборудования и инвентаря.
5. Особенности выбора инвентаря при занятиях с различным контингентом занимающихся.
6. Материально-техническое обеспечение тренировочных сборов.
7. Материально-техническое обеспечение самостоятельных занятий физической культурой и спортом

### **Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3. Материально-техническое обеспечение спортивных сооружений.**

Примерные темы докладов-презентаций

1. История возникновения специального оборудования (инвентаря) в избранном виде спорта.
2. «Техника безопасности на занятиях по виду спорта».
3. Материально-техническое обеспечение в избранном виде спорта.
4. Разработка перечня инвентаря для занятий на тренировочных сборах.
5. История развития спортивного оборудования и инвентаря в мире, и в России.
6. Техника безопасности при проведении занятий по виду спорта на открытом воздухе. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря.
7. Техника безопасности при проведении занятий по виду спорта в помещении. Подготовка мест занятий, инвентаря.
8. Материально-техническое обеспечение соревнований по избранному виду спорта.
9. Материально-техническое обеспечение многолетнего тренировочного процесса.
10. Виды и особенности покрытия спортивных сооружений.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### **Задания первого типа.**

1. История возникновения оборудования (инвентаря) для спортивной тренировки.
2. Техника безопасности на занятиях по игровым видам спорта.
3. Материально-техническое обеспечение индивидуальных видов спорта.
4. Разработка перечня инвентаря для занятий на тренировочных сборах.
5. История развития спортивного оборудования и инвентаря в мире, и в России.
6. Техника безопасности при проведении занятий по виду спорта на открытом воздухе.
7. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря на открытом.
8. Техника безопасности при проведении занятий по виду спорта в помещении.
9. Подготовка мест занятий, инвентаря для тренировки в помещении.
10. Материально-техническое обеспечение соревнований.
11. Материально-техническое обеспечение многолетнего тренировочного процесса.
12. Виды и особенности покрытия спортивных сооружений.
13. Виды спортивного инвентаря и его применение в спорте.
14. Обслуживание профессионального оборудования в области физической культуры и спорта
15. Особенности выбора инвентаря при занятиях с различным контингентом занимающихся.
16. Материально-техническое обеспечение тренировочных сборов.
17. Материально-техническое обеспечение самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
18. Инвентарь и экипировка для зимних видов спорта.
19. Инвентарь и экипировка для летних видов спорта.
20. Спортивные сооружения учебных заведений.
21. . Сооружения для зимних видов спорта.
22. Сооружения для водных видов спорта.
23. Инвентарь и оборудование для физкультурно-спортивных занятий
24. Тренажеры для физкультурно-спортивных занятий.
25. Классификация спортивных сооружений.

### **Задания второго типа.**

1. Дайте характеристику спортивного объекта, на которых осуществляется спортивная подготовка в избранном виде спорта
2. Опишите санитарно-гигиенические требования к проведению тренировочных занятий и соревнований
3. Дайте характеристику и состав экипировки в избранном виде спорта.
4. Опишите основные компоненты материально-технического обеспечения соревнования по избранному виду спорта.
5. Материально-техническое обеспечение многолетнего тренировочного процесса.
6. Опишите вид спортивного оборудования и их применение в спорт.
7. Опишите вид инвентаря и его применение в спорт.
8. Какие бывают виды покрытия спортивных площадок.
9. Опишите условия и правила хранения оборудования и инвентаря.
10. Назовите основные особенности при выборе инвентаря для занятий с различным контингентом занимающихся.
11. Техника безопасности при занятиях на различных спортивных сооружениях (пример).
12. Как осуществляется подготовка мест занятий, инвентаря по избранному виду спорта.
13. Каковы требования к материально-техническому обеспечению многолетнего тренировочного процесса?
14. Назовите основные факторы, определяющие деятельность физкультурно-спортивных сооружений.
15. Перечислите основные документы, определяющие требования к деятельности спортивных сооружений.
16. Назовите общие требования, предъявляемые к игровым площадкам.
17. Назовите основные требования к эксплуатации спортивных залов.
18. Назовите основные принципы расчета потребности в спортивных снарядах для проведения тренировки в избранном виде спорта.
19. Назовите вспомогательные помещения для спортивных залов.
20. Назовите виды разметок в плоскостных сооружениях.
21. Составьте перечень спортивного инвентаря для проведения тренировочного занятия в избранном виде спорта.
22. Какое имеют значение тренажеры и тренировочные устройства, в физической подготовленности спортсменов.
23. Какие существуют требования к расстановке тренажеров в спортивных залах.
24. Что входит в спортивную экипировку спортсмена (избранный вид спорта)?
25. Составить комплект экипировки для футболиста, волейболиста, баскетболиста, гандболиста (по выбору студента)

### ***Задания третьего типа.***

#### **Задание 1 (типовое)\*.**

Выберете спортивное сооружение и дайте краткое описание материально-технического оснащения

- а) помещение для организации тренировочного процесса
- б) помещение для проведения соревнований
- в) помещение для изучения двигательных действий
- г) помещение для организации спортивной деятельности

#### **Задание 2 (типовое)\*.**

Опишите отличие комплекса от спортивного сооружения:

#### **Задание 3 (типовое)\*.**

По назначению спортивные сооружения могут быть:

- а) учебно-тренировочные;
- б) спортивно – тренировочные;
- в) физкультурно-тренировочные;
- г) спортивно оздоровительные;
- д) учебные

#### **Задание 4 (типовое)\*.**

Дайте краткую характеристику. Дайте описание материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительные сооружений (по выбору):

- а) для занятий граждан физическими упражнениями и спортом;
- б) для обзора проходящих спортивных соревнований;
- в) для учебно - тренировочных сборов;
- г) для подготовки спортсменов олимпийского резерва;
- д) для школ интернатов спортивного профиля

#### **Задание 5 (типовое)\*.**

Основным критерием классификации спортивных сооружений является:



- б) возможность использования спортивного сооружения для массовых мероприятий
- в) степень безопасности зрителей на спортивных сооружениях
- г) степень комфортности на спортивных сооружениях

Объясните свой выбор.

### Задание 6 (типовое)\*.

Определите соотношение между видом спорта и размером игровой площадки:

- |              |            |
|--------------|------------|
| а) гандбол   | А) 28 X 15 |
| б) баскетбол | Б) 18 X 9  |
| в) волейбол  | В) 40 X 20 |

### Задание 7 (типовое)\*.

Определите соотношение между видом спорта и половым покрытием

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| а) баскетбол       | А) резинобитумное |
| б) теннис          | Б) тартановое     |
| в) мини футбол     | В) паркет         |
| г) легкая атлетика | Г) травяное       |

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

## **УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

### **Правовые основы физической культуры и спорта**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «*Правовые основы физической культуры и спорта*» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению *49.03.04 Спорт* (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019.

Дисциплина «Правовые основы физической культуры и спорта» ориентирована на получение обучающимися системного представления о правовом регулировании общественных отношений в сфере физической культуры и спорта.

**Цели изучения дисциплины:**

*Целью* изучения дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта» является ознакомление студентов с проведением комплексной оценки основных морфологических показателей учащихся, необходимых для профессиональной деятельности тренера.

**Задачи изучения дисциплины:**

### *Задачи изучения дисциплины*

В соответствие с компетенциями в рамках данного курса и рабочей программой дисциплины перед студентами ставятся следующие задачи:

- формирование у обучающихся понимания спорта как сферы правового регулирования;
- формирование у обучающихся знаний системы источников спортивного права и ее особенности,
- формирование у обучающихся знаний характеристики правонарушения и ответственности в области спорта;

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения<br>ООП (содержание<br>компетенций)                                                                                                                                                   | Код<br>компетенции | Код и наименование<br>индикатора<br>достижения<br>компетенций                                                                         | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                  |                                                                                            |                                                                                                 | Формы<br>образовательной<br>деятельности |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                       | Должен знать                                                                                             | Должен уметь                                                                               | Имеет<br>практический<br>опыт                                                                   |                                          |
| Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования | ОПК-16             | ОПК-16.1. Знает основные нормативные правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта | ОПК-16.1.1.2. Особенности административно-правового обеспечения и реализации управления в области спорта | ОПК-16.1.2.2. Применять законодательства, регулирующего спортивные отношения.              | ОПК-16.1.3.2. Обеспечения безопасности при проведении спортивных мероприятий.                   | Доклад<br><br>Эссе                       |
|                                                                                                                                                                                                          |                    | ОПК-16.2. Умеет использовать нормативные правовые акты и нормы профессиональной этики в сфере физической культуры и спорта.           | ОПК-16.2.1.2. Особенности регулирования труда в сфере физической культуры и спорта.                      | ОПК-16.2.2.2. Применять нормы о третейских и других судах по разрешению спортивных споров. | ОПК-16.2.3.2. Опыт разрешения правовых проблем существующих в сфере борьбы с допингом в спорте. |                                          |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр I                                                             |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                     | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                                       |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Система правового регулирования физической культуры и спорта. | 6      | 6                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 11          | Доклад / 10;                                |
| Тема 2. Правонарушения и ответственность в области                    | 6      | 6                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 11          | Доклад / 10;                                |

|                                                                                       |          |          |  |  |  |  |  |  |          |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--|--|--|--|--|--|----------|----------------------------|
| физкультуры и спорта                                                                  |          |          |  |  |  |  |  |  |          |                            |
| Тема 3 Разрешение споров в области физической культуры и спорта. Спортивный арбитраж. | 7        | 7        |  |  |  |  |  |  | 12       | Доклад / 10;<br>Эссе / 20; |
| Всего в семестре, час                                                                 | 19 из 19 | 19       |  |  |  |  |  |  | 34 из 34 | 100 (ТКУ+ПА)               |
|                                                                                       |          | 19 из 19 |  |  |  |  |  |  |          |                            |
| Итоговый контроль                                                                     | Зачет    |          |  |  |  |  |  |  |          |                            |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                        | 72 из 72 |          |  |  |  |  |  |  |          |                            |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Система правового регулирования физической культуры и спорта.**

Особенности административно-правового обеспечения и реализации управления в области спорта. Международно-правовое регулирование спорта. Спорт в России и международная спортивная система. Особенности регулирования труда в сфере физической культуры и спорта.

#### **Формы контроля:**

Доклад

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Спорт в России и международная спортивная система. Особенности регулирования труда в сфере физической культуры и спорта.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

#### **Ссылки:**

[www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)

### **Тема 2. Правонарушения и ответственность в области физкультуры и спорта**

Безопасность спортивных мероприятий. Уголовная ответственность за правонарушение в сфере спорта. Административная ответственность за правонарушения в области спорта.

#### **Формы контроля:**

Доклад

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Административная ответственность за правонарушения в области спорта.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

#### **Ссылки:**

[www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)

### **Тема 3 Разрешение споров в области физической культуры и спорта. Спортивный арбитраж.**

Россия и международный спортивный арбитраж. Практика разрешения споров в национальных спортивных арбитражах России. Нормы о третейских и других судах по разрешению спортивных споров.

#### **Формы контроля:**

Доклад

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Практика разрешения споров в национальных спортивных арбитражах России. Нормы о третейских и других судах по разрешению спортивных споров.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet

**Ссылки:**

[www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***Основная литература***

1. Ломако, А. Ю. Спортивное право : учебное пособие / А. Ю. Ломако. — Минск : Вышэйшая школа, 2017. — 208 с. — ISBN 978-985-06-2719-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90826.html>

### ***Дополнительная литература***

1. Бондарчук Р.Ч. Спортивное право : учебное пособие / Бондарчук Р.Ч.. — Москва : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 88 с. — ISBN 978-5-00094-159-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43232.html>

### ***Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"***

1. <http://www.szrf.ru/>
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

### ***Материально-техническая база***

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### ***Лицензионное программное обеспечение***

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)

3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта» проводится в форме зачета.

### ***Оценочные средства:***

Зачет, Доклад, Эссе.

### ***Процедура оценивания:***

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:

Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Эссе:

«18-20» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, существенных замечаний по оформлению нет;

«15-17» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, есть замечания по оформлению;

«10-14» – тема раскрыта не в полном объеме, замечаний по оформлению нет;

«1-9» – тема раскрыта только частично, нарушены правила по оформлению;

«0» – эссе не сделано либо полностью не соответствует теме

Доклад:

Оценки доклада:

«10-7» – доклад выполнен в соответствии с требованиями: 10 правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся; доклад вызвал много вопросов, аудитория вступила в дискуссию; докладчик умело отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии.

«6-3» – доклад выполнен в соответствии с требованиями, но с плохой презентацией, грамотное использование профессиональной терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на большинство вопросов преподавателя и обучающихся; доклад вызвал интерес, аудитория вступила в дискуссию; докладчик отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии.

«2-1» – доклад выполнен с нарушением базовых требований, без презентации, докладчик был «привязан» к тексту, докладчик испытывал затруднения при ответе на вопросы преподавателя и обучающихся; аудитория не вступила в дискуссию;

«0» – доклад не сделан вообще или сделан не по существу вопроса, докладчик не смог ответить на вопросы преподавателя и обучающихся.

Зачет:

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-10 баллов

Задание 2: 0-10 баллов

Задание 3: 0-30 баллов

-90 и более (зачтено) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

-70 и более (зачтено) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

-50 и более (зачтено) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично.

-Менее 50 (не зачтено) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Доклад. Тема 1. Система правового регулирования физической культуры и спорта.***

1. Спортивное право России.
2. Современные проблемы спортивного права России.
3. Понятие и принципы спортивного права.
4. Спортивное право, как область научного познания.

### ***Доклад. Тема 2. Правонарушения и ответственность в области физкультуры и спорта***

1. Место спортивного права в российской правовой системе.
2. Российское законодательство о спорте.
3. Применение законодательства, регулирующего спортивные отношения.
4. Спортивные правоотношения.

### ***Доклад. Тема 3 Разрешение споров в области физической культуры и спорта. Спортивный арбитраж.***

1. Субъекты в области спорта, понятие их правового статуса.
2. Содержание правового статуса субъектов в сфере спорта.
3. Общая характеристика правового статуса субъектов спортивных отношений.
4. Правовой статус спортсменов.

### ***Эссе. Тема 3 Разрешение споров в области физической культуры и спорта. Спортивный арбитраж.***

#### **Темы эссе.**

1. Общая характеристика и особенности источников права ЕС
2. Место и роль источников спортивного права ЕС в общей системе права Европейского союза
3. Значение судебных прецедентов в системе источников спортивного права ЕС
4. Понятие и виды субъектов спортивных правоотношений в Евросоюзе
5. Основные положения Хартии МОК как источника международного спортивного права
6. Значение Хартии МОК для правоприменительной практики ЕС в сфере спорта.

## **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### ***Задания первого типа***

1. Понятие, предмет и метод регулирования международного спортивного права.
2. Основные этапы в истории регулирования спортивной деятельности на международном уровне.
3. Общие и специальные принципы международного спортивного права.
4. Принципы «Fair play» Олимпийского движения.
5. Место и роль спортивного права ЕС в системе международного права
6. Понятие и виды источников права ЕС. Акты «первичного» и «вторичного» права
7. Источники спортивного права ЕС в системе интеграционного права Европейского союза.
8. Субъекты и объекты спортивных правоотношений в ЕС: понятие и виды
9. Судебный прецедент как источник спортивного права ЕС
10. Основные положения и значение Хартии МОК как источника международного спортивного права
11. Соотношение национального и интеграционного права в сфере регулирования спортивных правоотношений в ЕС
12. Правовое регулирование спорта в Германии
13. Нормативная регламентация спорта во Франции
14. Правовое обеспечение сферы спорта в Испании
15. Особенности спортивного права Великобритании
16. Правовое регулирование в спорте в системе американского законодательства
17. Институциональные аспекты организации и проведения спортивных мероприятий
18. Практика регулирования организации спортивных соревнований по праву Германии
19. Практика регулирования проведения спортивных соревнований по праву Франции
20. Правовые основы проведения спортивных соревнований в Великобритании
21. Правовые аспекты организации спортивных соревнований в Европе
22. Правовое регулирование организации и проведения международных спортивных соревнований.

23. Практика проведения соревнований под эгидой МОК, ФИФА, УЕФА, ИААФ
24. Общая характеристика и особенности урегулирования международных спортивных споров
25. Эволюция и развитие деятельности Международного спортивного арбитража

### **Задания второго типа**

1. В чем разница между спортсменом-любителем и профессиональным спортсменом в современных условиях?
2. Чем характеризуется правовой статус профессионального спортсмена?
3. В чем особенности правового регулирования спорта в Российской Федерации?
4. В чем правовые особенности детско-юношеского спорта в Российской Федерации?
5. Какие существуют правовые аспекты проведения соревнований в России?
6. В каких международных соглашениях в сфере спорта участвует Российская Федерация?
7. В чем заключаются проблемы судебного урегулирования спортивных споров в Российской Федерации и на международной арене?
8. Какие существуют правовые проблемы борьбы с допингом в Российской Федерации?
9. Как можно охарактеризовать политико-правовые аспекты участия России в международных спортивных соревнованиях под эгидой МОК?
10. Олимпийские игры в историческом аспекте и проведение Олимпиады на современном этапе: что изменилось?
11. Какой политико-правовой статус имеет МОК?
12. Какой политико-правовой статус имеет Олимпийский комитет России (ОКР)?
13. Чем характеризуется судебная практика урегулирования споров участия спортсменов в Олимпийских играх?
14. Какой политико-правовой статус имеет Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)?
15. Что такое Международный антидопинговый кодекс?
16. Кто составляет перечень и особенности категорий запрещенных фармацевтических препаратов в спорте?
17. Какие правовые проблемы существуют в сфере борьбы с допингом в российском спорте?
18. Наличием каких прав и обязанностей характеризуется правовой статус врачей спортивной медицины?
19. Наличием каких прав и обязанностей характеризуется правовой статус спортивных сборных команд России?
20. Наличием каких прав и обязанностей характеризуется правовой статус спортивного судьи?
21. Какие существуют образовательные организации в области спорта?
22. Кто обеспечивает безопасность спортивных мероприятий?
23. В каких случаях наступает уголовная ответственность за преступления в сфере спорта?
24. В каких случаях к правонарушителю применяются меры административной ответственности за правонарушения в области спорта?
25. Подходят ли для Российской Федерации модели правовой регламентации сферы спорта в зарубежных странах

### **Задания третьего типа**

#### **Задание 1 (типовое)\*.**

Игрок хоккейного клуба «Сокол» во время прохождения отборочных соревнований обратился к администрации клуба направить его на внеочередной медицинский осмотр. При этом он пояснил, что 3 года назад перенёс серьёзную травму ноги, а после завершения лечения и соответствующей реабилитации ему было рекомендовано в случае появления боли в колене во время тренировочных занятий срочно пройти медицинское обследование. Представитель администрации заявил спортсмену, что в период действия трудового договора обязательными для любого спортсмена являются только периодические медицинские осмотры. И разъяснил, что в случае прохождения в рабочее время спортсменом внеочередного медицинского осмотра средний заработок за время его проведения за спортсменом не сохраняется и такого рода осмотр игрок должен оплатить за счёт собственных средств.

*1. Какие виды медицинских осмотров предусмотрены трудовым законодательством для спортсменов в целях охраны их здоровья, предупреждения профессиональных заболеваний и спортивного травматизма?*

*2. Укажите правовые гарантии, установленные спортсменам в период прохождения ими медицинских осмотров.*

*3. В каких случаях, связанных с прохождением спортсменами медицинского осмотра, заработная плата не начисляется?*

*4. Как производится оплата работы спортсмена в период отстранения от работы спортсмена, который не прошел обязательный медицинский осмотр не по своей вине?*

*Является ли отказ или уклонение без уважительных причин от медицинского осмотра нарушением трудовой дисциплины?*

*Обоснуйте Вашу правовую позицию.*

#### **Задание 2 (типовое)\*.**

Игрок футбольного клуба «Зенит», имеющий с данным клубом трудовой договор сроком на 3 года, не попал в состав основной команды для участия в соревнованиях. По договоренности между руководством футбольными клубами «Зенит» и «Локомотив» игроку предложено перейти в порядке временного перевода в футбольный клуб «Локомотив» на 1 год.

*1. Возможен ли в данном случае временный перевод спортсмена к другому работодателю? Если такой перевод возможен, то обоснуйте почему.*

*2. Разъясните порядок (алгоритм) осуществления временного перевода.*



*3. Имеет ли право спортсмен на работу по совместительству в период временного перевода к другому работодателю? Если имеет, то, у кого из работодателей (у работодателя по месту временной работы, или у работодателя, с которым первоначально заключён трудовой договор) спортсмену необходимо получить разрешение на работу по совместительству?*

*4. Что предусмотрено действующим законодательством в случае, если: спортсмен по истечении срока временного перевода к другому работодателю продолжает работать у работодателя по месту временной работы и ни одна из заинтересованных сторон (спортсмен, работодатель по месту временной работы, работодатель, с которым первоначально заключён трудовой договор) не требует прекращения трудового договора, заключённого на период временного перевода и возобновления первоначально заключённого трудового договора?*

### **Задание 3 (типичное)\*.**

По окончании тренировочных занятий группа спортсменов баскетбольной команды была замечена тренером за распитием спиртных напитков недалеко от территории спортивного комплекса. На следующий день администрацией работодателя был подготовлен приказ о привлечении указанных лиц к дисциплинарной ответственности за несоблюдение спортивного режима в период игрового сезона.

*1. В каком акте раскрыто понятие «спортивный режим»?*

*2. Укажите, что включается в понятие «спортивный режим»?*

*3. Кем устанавливается спортивный режим, и какими актами он регулируется?*

*4. Правоммерно ли привлечение работодателем спортсменов к дисциплинарной ответственности за нарушение спортивного режима за распитие спиртных напитков в нерабочее время?*

*Обоснуйте Вашу правовую позицию.*

### **Задание 4 (типичное)\*.**

При трудоустройстве на тренерскую работу в волейбольный клуб, заслуженному мастеру спорта по баскетболу Семёнову предложили включить в трудовой договор условие, предусматривающее: согласие на передачу работодателем его персональных данных, копии трудового договора в спортивную федерацию баскетбола России, а в случае включения его в состав спортивной сборной команды Российской Федерации по баскетболу, – согласие на передачу копии трудового договора – в Олимпийский комитет России и Международную ассоциацию олимпийских организаций.

*1. Является ли правоммерным включение в трудовой договор указанного условия?*

*2. Правоммерно ли включение данного условия в трудовой договор с тренером?*

*3. Перечислите условия трудового договора, из числа дополнительных, применяемых как в отношении спортсменов, так и тренеров.*

*4. Укажите, какой федеральный орган исполнительной власти осуществляет функции по проведению государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта в настоящее время? Какими актами он руководствуется в своей деятельности?*

### **Задание 5 (типичное)\*.**

Спортсмен Нестеров во время тренировки по дзюдо употребил слабый алкогольный напиток крепостью 30, по ходатайству тренера Нестеров был уволен спортивной организацией за нарушение спортивного режима. При этом Нестеров во время тренировки категорически отказывался носить спортивную форму с логотипом «Спортмасс», выданную спортивной организацией.

*Оцените действия сторон.*

### **Задание 6 (типичное)\*.**

Во время боя боксер Арамов ударил боксера Носова ногой в пах, что категорически запрещено правилами соревнований.

*Какие правовые последствия последуют для указанных лиц?*

### **Задание 7 (типичное)\*.**

Судья Гусев получил взятку от футбольного клуба «Быстроноги». В результате нечестного судейства команда соперников проиграла со счетом 0:3. О данном факте стало известно в спортивной Федерации.

*Какие правовые последствия возможны для судьи, футбольных команд и футбольных клубов?*

### **Задание 8 (типичное)\*.**

Спортивный клуб «Земляне» обратился с иском в суд общей юрисдикции и потребовал от игрока Ивченко денежную компенсацию в порядке, предусмотренном ст. 348.12 Трудового кодекса Российской Федерации. Представитель администрации клуба указал, что клуб вложил существенные финансовые ресурсы в обучение Ивченко, и рассчитывал, что в течение еще, как минимум, нескольких лет Ивченко будет выступать за клуб, рекламировать его и, тем самым, приносить доходы. Однако Ивченко совершенно немотивированно решил прекратить спортивную карьеру и объявил о решении уйти из клуба.

Ивченко подтвердил намерение покинуть клуб, однако выплатить компенсацию он отказался, пояснив, что клуб он покидает по уважительной причине – он намерен бороться за права своих коллег-спортсменов. Он был избран руководителем профсоюза игроков лиги, в которую входит клуб «Земляне», и работа на новой должности потребует всего его времени – профессиональным спортом он физически не сможет заниматься.

Представитель спортивного клуба в ответ на это возразил, что данная причина не может являться уважительной, это личное и ни чем не мотивированное желание Ивченко, находящегося «на пике» спортивной формы – он вполне мог еще несколько лет выступать за клуб и уже потом идти работать в профсоюз.

*Решите данное дело.*

### **Задание 9 (типичное)\*.**

В трудовой договор с профессиональным футболистом Дзюбиным было включено условие о том, что по истечении 1 года с момента работы Дзюбина в клубе в качестве футболиста клуб на свои средства покупает и безвозмездно передает в собственность Дзюбина двухкомнатную квартиру.

По истечении полутора лет клуб предложил Дзюбину пересмотреть трудовой договор и исключить из него данный пункт. Представители клуба указали на то, что за прошедшее время сильно выросли цены на недвижимость, а финансовое состояние клуба стало намного хуже.

Дзюбин обратился в суд и потребовал от клуба выполнения оговоренного условия, указав, что более года он добросовестно работал (тренировался, выступал на соревнованиях), исполняя свою трудовую функцию, и при этом рассматривал квартиру как часть заработной платы. Поэтому теперь он требует, чтобы эта часть договора клубом была выполнена.

*Какое решение должен вынести суд по данному спору?*

**Задание 10 (типовое)\*.**

13-летний спортсмен Антонов заключил трудовой договор со спортивным клубом, и в первый же месяц получил заработную плату в сумме 50 тыс. руб. На эти деньги он приобрел дорогой спортивный костюм в фирменном магазине. Родители Антонова посчитали, что их малолетний сын неразумно потратил деньги, отнесли покупку в фирменный магазин и потребовали от директора принять ее обратно и вернуть деньги. Директор отказался удовлетворить требование родителей, поскольку из беседы с мальчиком он узнал, что Антонов не согласен с мнением родителей, совершил покупку на заработанные им деньги, а своим заработком несовершеннолетние могут распоряжаться самостоятельно.

*Кто прав в возникшем споре? Укажите правовые основания данного решения.*

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

## **УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

### **Основы научных исследований в спорте**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Основы научных исследований в спорте» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019.

Изучение дисциплины «Основы научных исследований в спорте» обусловлено приобретением студентами основ теоретических знаний, соотносённые с общими целями образовательной программы, с последующим применением навыков на практике, а также использования современных отношений педагогической, тренерской, организационно-методической деятельности в области физического воспитания и спортивной тренировки., ознакомление и овладение широким спектром методов и методических подходов для оценки качества тренировочного процесса в спорте и физической культуре.

### Цели изучения дисциплины:

**Целью** изучения дисциплины «Основы научных исследований» является совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов на основе соединения учебного процесса с научной и методической деятельностью.

### Задачи изучения дисциплины:

#### Задачи изучения дисциплины

В соответствие с компетенциями в рамках данного курса и рабочей программой дисциплины перед студентами ставятся следующие задачи:

- ознакомление с историей развития научного познания, основными достижениями естествознания;
- овладение методологией эмпирического и теоретического типов научного мышления;
- освоение методики проведения научного исследования, в частности, в области физического воспитания;
- практическая реализация знаний посредством выполнения и оформления результатов научно-исследовательской работы по проблемам теории и методики физического воспитания.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                      | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                           | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                              |                                                                                                  |                                                                                                                                                                        | Формы образовательной деятельности |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                | Должен знать                                                                                         | Должен уметь                                                                                     | Имеет практический опыт                                                                                                                                                |                                    |
| Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования | ОПК-15          | ОПК-15.1. На основе теоретических знаний в области научных исследований проводит учебно-тренировочные занятия. | ОПК-15.1.1.1. основные этапы и методику проведения научных исследований в ходе спортивной подготовки | ОПК-15.1.2.1. осуществлять научно-методическое сопровождение спортсмена в избранном виде спорта  | ОПК-15.1.3.1. проведения научных исследований по определению эффективности используемых средств и методов.                                                             | Доклад<br>Эссе                     |
|                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                | ОПК-15.1.1.3. Основы развития научного познания, основными достижениями естествознания               | ОПК-15.1.2.3. Осуществлять научно-методическое сопровождение спортсмена в избранном виде спорта. | ОПК-15.1.3.3. Реализации знаний посредством выполнения и оформления результатов научно-исследовательской работы по проблемам теории и методики физического воспитания. |                                    |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Темы/Конт. работа                                                               | Лекции     | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/Балл |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|--------------------------------------------|
|                                                                                 |            | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуат. практикумы |                 |          |            |             |                                            |
| Тема 1. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. | 6          | 12                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 29          | Доклад / 20;                               |
| Тема 2. Методология научной деятельности в ФКиС.                                | 6          | 12                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 29          | Доклад / 20;                               |
| Тема 3 Подготовка и проведение исследования.                                    | 7          | 14                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 29          | Доклад / 20; Эссе / 20;                    |
| Всего в семестре, час                                                           | 19 из 19   | 38                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 87 из 87    | 100 (ТКУ+ПА)                               |
|                                                                                 |            | 38 из 38                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Итоговый контроль                                                               | Зачет      |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|                                                                                 |            |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                  | 144 из 144 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.*

Сущность и содержание курса «Научно-методическая деятельность». Общие требования к содержанию образования. Государственная политика в области образования. Нормативные документы. Ориентиры и основные цели современного образования. Совершенствование качества высшего физкультурного образования. Предпосылки и перспективы развития современной педагогической науки. Научно-методическая деятельность специалиста на современном этапе. Взаимосвязь практической педагогической деятельности, педагогической науки и научно-методической деятельности специалистов. Цель и задачи практической педагогической деятельности и научно-методической деятельности специалистов.

#### **Формы контроля:**

Доклад

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Цель и задачи практической педагогической деятельности и научно-методической деятельности специалистов.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

#### **Ссылки:**

<http://festival.1september.ru/articles/520166>

### *Тема 2. Методология научной деятельности в ФКиС.*

Фундаментальные концепции описания природы. Развитие химических знаний, биохимия и биохимия спорта.

Основные концепции теории спортивной тренировки. Принципы и законы спортивной тренировки - закон сверх восстановления, кумулятивный эффект, принципы непрерывности, гетерохронности, цикличности.

Основные концепции теории оздоровительной физической культуры. Здоровье - как физическое, психическое и социальное благополучие.

#### **Формы контроля:**

Доклад

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Здоровье - как физическое, психическое и социальное благополучие.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://festival.1september.ru/articles/520166>

**Тема 3 Подготовка и проведение исследования.**

Моделирование на стадиях эмпирического исследования. Модельные характеристики спортсменов высшей квалификации и половозрастные модели в подготовке резерва. Модели в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Педагогическое наблюдение. Виды педагогических наблюдений. Контрольные испытания. Педагогический эксперимент.

**Формы контроля:**

Доклад

Эссе

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Педагогическое наблюдение. Виды педагогических наблюдений. Контрольные испытания. Педагогический эксперимент.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

**Ссылки:**

<http://festival.1september.ru/articles/520166>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

1. Научно-исследовательская работа магистров : учебное пособие / В.В. Прокин [и др.]. — Пермь : Пермский национальный исследовательский политехнический университет, 2012. — 188 с. — ISBN 978-5-398-00896-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110280.html>

**Дополнительная литература**

1. Научно-исследовательская работа : практикум / составители Е. П. Кузнецников, Е. В. Соколенко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 246 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/66064.html>
2. Чекушкина, Е. Н. Методология научного исследования : учебно-методическое пособие / Е. Н. Чекушкина. — Саранск : Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России), 2025. — 79 с. — ISBN 978-5-6050658-7-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148499.html>

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
2. <http://festival.1september.ru/articles/520166>

**Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

**Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)

5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы научных исследований» проводится в форме зачета.

#### ***Оценочные средства:***

Зачет, Доклад, Эссе.

#### ***Процедура оценивания:***

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:

Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Доклад:

Оценки доклада:

«20-17» – доклад выполнен в соответствии с требованиями: 10 правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся; доклад вызвал много вопросов, аудитория вступила в дискуссию; докладчик умело отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии.

«16-13» – доклад выполнен в соответствии с требованиями, но с плохой презентацией, грамотное использование профессиональной терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на большинство вопросов преподавателя и обучающихся; доклад вызвал интерес, аудитория вступила в дискуссию; докладчик отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии.

«12-9» – доклад выполнен с нарушением базовых требований, без презентации, докладчик был «привязан» к тексту, докладчик испытывал затруднения при ответе на вопросы преподавателя и обучающихся; аудитория не вступила в дискуссию;

«0» – доклад не сделан вообще или сделан не по существу вопроса, докладчик не смог ответить на вопросы преподавателя и обучающихся.

Эссе:

«18-20» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, существенных замечаний по оформлению нет;  
«15-17» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, есть замечания по оформлению;  
«10-14» – тема раскрыта не в полном объеме, замечаний по оформлению нет;  
«1-9» – тема раскрыта только частично, нарушены правила по оформлению;  
«0» – эссе не сделано либо полностью не соответствует теме

Зачет:

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале:

Задание 1: 0-5 баллов

Задание 2: 0-5 баллов

Задание 3: 0-10 баллов

**-90 и более (зачтено)** – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

**-70 и более (зачтено)** – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

**-50 и более (зачтено)** – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично.

**-Менее 50 (не зачтено)** – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

*Доклад. Тема 1. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.*

1. Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической" деятельности в физической" культуре и спорте».
2. Характеристика научной деятельности.
3. Теория и методика физического воспитания, спортивной" тренировки, оздоровительной" и адаптивной" физической" культуры.

*Доклад. Тема 2. Методология научной деятельности в ФКиС.*

1. Научное знание, научное исследование. Отличия от бытового знания. Характеристика. Особенности.
2. Взаимосвязь научной" и методической" деятельности.
3. Методика, методическая деятельность.

*Доклад. Тема 3 Подготовка и проведение исследования.*

1. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.
2. Проблематика научных исследований по общим основам теории и методики физического воспитания и спорта.
3. Проблематика научных исследований по теории и методике спорта и спортивной" подготовки.
4. Виды методических работ и их характеристика.

*Эссе. Тема 3 Подготовка и проведение исследования.*

### Темы эссе.

1. Цель и задачи исследования.
2. Новизна и практическая значимость результатов исследования.
3. Наблюдение - как метод педагогических исследований.
4. Контрольные испытания и тесты в исследованиях.
5. Педагогический" эксперимент - основной" метод в исследованиях в области физической" культуры и спорта. Виды педагогических экспериментов.
6. Методика проведения педагогического эксперимента.
7. Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.
8. Основные виды измерительных шкал и их особенности.
9. Внедрение в практику результатов научной" и методической" работы.
10. Требования к оформлению таблиц в научных работах. Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема)

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации



### ***Задания первого типа***

1. Наука как вид познания.
2. Этапы развития научного познания.
3. Классификация наук.
4. Метод и методология научного исследования.
5. Взаимосвязь практической педагогической и научно-методической деятельности специалистов в сфере ФКиС.
6. Основные принципы материалистического научного познания.
7. Эмпирический уровень научного моделирования.
8. Теоретический уровень научного познания.
9. Субъект, объект и предмет научного познания.
10. Наблюдения в сфере ФКиС.
11. Анализ и синтез в научном познании, их диалектическая взаимосвязь.
12. Системный подход и системный анализ в ФКиС.
13. Метод сравнения в ФКиС.
14. Моделирование в теоретическом исследовании.
15. Моделирование в эмпирическом исследовании.
16. Моделирование технической подготовки в спорте.
17. Моделирование физической подготовки в спорте.
18. Модельные характеристики спортсменов высшей квалификации.
19. Модели и оценочные шкалы в спортивном отборе.
20. Модели в физкультурно-оздоровительной деятельности
21. Эксперимент в научном исследовании. Виды экспериментов в ФКиС.
22. Педагогический эксперимент. Виды педагогических экспериментов.
23. Перспективы развития научного познания в сфере ФКиС.
24. Сбор и анализ литературных источников.
25. Педагогическое наблюдение.

### ***Задания второго типа.***

Как проводятся контрольные испытания в спорте?

2. Как проводятся контрольные тесты и критерии их оценки?
3. Опишите квалиметрический подход к оценке уровня развития двигательных качеств.
4. По каким критериям выставляются экспертные оценки в физической культуре и спорте?
5. Какова форма представления результатов научного исследования?
6. Какова методика сбора и изучения специальной литературы?
7. Назовите инструментальные методы исследования, применяемые в области физической культуры и спорта.
8. Как используются компьютерные технологии в научной деятельности?
9. Пример тестов и критерии оценки специальной работоспособности спортсмена.
10. Каковы критерии оценки соревновательной деятельности спортсмена?
11. Пример теста и критерии оценки индивидуального здоровья человека.
12. Пример эргометрических методов в научных исследованиях физической работоспособности.
13. Как проводится мониторинг физического состояния с применением информационно-коммуникативных технологий?
14. Как осуществляется подготовка научных кадров в сфере физической культуры и спорта?
15. Опишите методику проведения пульсометрии.
16. Какие бывают виды педагогического эксперимента?
17. Как представляется иллюстративный материал (диаграмма, графики), требования к оформлению.
18. Сделайте формулировку объекта и предмета исследования.
19. Опишите методику проведения педагогического анализа урочного занятия.
20. Каковы отличительные особенности анкетирования?
21. Назовите основные критерии выбора контрольных испытаний в исследованиях по физической культуре и спорту.
22. Опишите формулировку гипотезы и новизны исследования.
23. Опишите формулировку проблемы и темы исследования, актуальность темы.
24. Опишите методику педагогического хронометрирования.
25. Как проводится анализ результатов наблюдения?

### ***Задания третьего типа.***

**Задание 1 (типовое)\*.**

Систематизируйте источники информации в табличную форму.

| Источники информации       | Виды |
|----------------------------|------|
| Печатные издания           |      |
| Специальные издания        |      |
| Рекламная продукция        |      |
| Юридические документы      |      |
| Спортивные мероприятия     |      |
| Каналы СМИ                 |      |
| Интернет - ресурсы         |      |
| Каналы личной коммуникации |      |

### Задание 2 (типовое)\*.

Прочитайте текст, выполните задание.

Информация-это сведения о ком-то или о чем-то, передаваемые в форме знаков и сигналов. Предметное содержание информации позволяет уяснить свойства – достоверность и полноту, ценность и актуальность, ясность и понятность. Информацию можно собирать, хранить, передавать, систематизировать и т.д. Все эти действия называют информационными процессами. На практике используются следующие основные методы сбора первичной информации: - наблюдение; - эксперимент; - имитация; - опрос.

Задание: Систематизируйте полученную информацию в табличную форму.

| Метод сбора информации | Сущность метода | Достоинства метода | Недостатки метода |
|------------------------|-----------------|--------------------|-------------------|
| Наблюдение             |                 |                    |                   |
| Эксперимент            |                 |                    |                   |
| Имитация               |                 |                    |                   |
| Опрос                  |                 |                    |                   |

### Задание 3 (типовое).

Выскажите свое мнение относительно каждого исследовательского подхода:

1. Системный подход –
2. Комплексный подход –
3. Деятельностный подход –

### Задание 4 (типовое).

Наиболее важные знания о процессах, происходящих в природе и обществе, люди черпают из документальных источников: средств печати, радио, телевидения, деловых документов. Это важнейшие источники человеческой культуры. Чем отличается применение документальной информации в научных целях от ее обычного массового использования? Почему данный метод имеет название анализа документов? Чем отличается использование документальной информации в естественных и общественных науках? Есть ли отличие применения данного метода в социологии и других общественных науках (в психологической, исторической, правовой и экономической наукам)? Если да, то в чем оно состоит?

Ответьте на вопросы:

- 1) Попробуйте сравнить особенности метода анализа документов с другими методами сбора социальной информации (наблюдением, опросом, социальным экспериментом);
- 2) Попробуйте показать: с помощью каких средств, процедур анализа документов обеспечивается более полное использование его достоинства? Чем и как ослабляется, компенсируется влияние его недостатков;

3) Какими другими методами сбора информации можно дополнить документацию, чтобы компенсировать каждого из перечисленных недостатков

#### **Задание 5 (типовое).**

Прочитайте приведенный ниже текст, в котором пропущен ряд слов. Выберите из предлагаемого списка слова, которые необходимо вставить на место пропусков: Текст: «Главным стержнем рабочего плана является структура \_\_\_\_\_ по главам \_\_\_\_\_ и параграфам. Каждый самостоятельно исследуемый \_\_\_\_\_ должен быть органической частью темы и позволять изучить ее наиболее полно, всесторонне, так, чтобы диссертационная работа стала законченным исследованием. Названия глав/разделов и параграфов, их количество и объемы в процессе работы могут меняться. \_\_\_\_\_ здесь выступает, прежде всего, наличие материала. Затем разрабатывается внутренняя структура каждой самостоятельной части диссертации, определяется количество и характер вопросов, которые предполагается исследовать, их \_\_\_\_\_, логическая связь, взаимозависимость, подчиненность.» Слова в списке даны в именительном падеже. Каждое слово (словосочетание) может быть использовано только один раз. Выбирайте последовательно одно слово за другим, мысленно заполняя каждый пропуск. Обратите внимание на то, что в списке слов больше, чем вам потребуется для заполнения пропусков. Список терминов:

- 1) Курсовая;
- 2) Слово;
- 3) Вопрос;
- 4) Диссертация;
- 5) Предел;
- 6) Раздел;
- 7) Пункт;
- 8) Критерий;
- 9) Доказательность;
- 10) Последовательность.

#### **Задание 6 (типовое).**

Вставьте пропущенное слово:

1. \_\_\_\_\_ система знаний о природе, обществе, мышлении, об объективных законах их развития.
2. \_\_\_\_\_ непрерывно развивающаяся система знаний объективных законов природы, общества и мышления, которая сохраняется и развивается усилиями ученых.
3. \_\_\_\_\_ творческая деятельность субъекта, ориентированная на получение достоверных знаний о мире.
4. \_\_\_\_\_ проверенный практикой результат познания действительности, адекватное ее отображение в сознании человека.
5. Культурно-мировоззренческая функция: наука дает человеку знания об окружающем мире, помогает систематизировать их и формирует \_\_\_\_\_ как составную часть \_\_\_\_\_.
6. Представитель науки, осуществляющий осмысленную деятельность по формированию научной картины мира, чья научная деятельность и квалификация в той или иной форме получили признание со стороны научного сообщества – это \_\_\_\_\_.
7. Наука дает человеку знания об окружающем мире, помогает систематизировать их и формирует \_\_\_\_\_ как составную часть \_\_\_\_\_.

#### **Задание 7 (типовое).**

Какие признаки характеризуют тестовый контроль знаний:

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_
- г) \_\_\_\_\_

#### **Задание 8 (типовое).**

Приведите пример конкретного научного исследования, которое может проводиться в современных информационных системах. Обоснуйте его актуальность. Назовите ресурсы, которые необходимы для проведения такого исследования, и результат, который может быть получен.

#### **Задание 9 (типовое).**

Выбрать и сформулировать проблему. Обозначить, почему она является проблемой, а не задачей. Обосновать ее актуальность. Провести ее анализ в соответствии с требованиями к ее обозначению и постановке.

#### **Задание 10 (типовое).**

Выбрать и сформулировать тему научного исследования. Обосновать актуальность выбранной темы, сформулировать цель и задачи научного исследования, определить объект и предмет исследования.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Спортивная морфология**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Спортивная морфология» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Спортивная морфология» направлена на изучение современных методов оценки физического развития организма, закономерностей его роста в различные периоды онтогенеза, влияние спорта на структуры тела.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Спортивная морфология» является ознакомление студентов с проведением комплексной оценки основных морфологических показателей учащихся, необходимых для профессиональной деятельности тренера.

## Задачи изучения дисциплины:

- овладеть методиками антропометрических измерений, используемых для оценки физического развития учащихся;
- освоение методов комплексной оценки основных морфологических показателей учащихся, необходимых для профессиональной деятельности;
- изучить закономерности роста и развития организма, возрастные особенности строения и функции органов и систем,
- научить применять знания и навыки, полученные в процессе обучения дисциплине в профессиональной деятельности тренера в избранном виде спорта.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                      | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                             | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                  | Формы образовательной деятельности         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                                  | Должен знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Должен уметь                                                              | Имеет практический опыт                                                                          |                                            |
| Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)     | УК-4            | УК-4.1. Демонстрирует знание основных норм, функциональных стилей, аспектов взаимодействия в деловой среде на языке коммуникации | УК-4.1.1.1. основные нормы русского литературного языка: орфоэпические, акцентологические, грамматические, лексические; основные функциональные разновидности русского литературного языка; слагаемые культуры деловой речи, которые оказывают наилучшее воздействие на адресата (точность, логичность, уместность, чистота, выразительность, богатство) |                                                                           |                                                                                                  | Доклад-презентация и дискуссия<br><br>Эссе |
| Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования | ОПК-15          | ОПК-15.1. На основе теоретических знаний в области научных исследований проводит учебно-тренировочные занятия.                   | ОПК-15.1.1.2. Связь с другими предметами медико-биологического и спортивно-педагогического циклов.                                                                                                                                                                                                                                                       | ОПК-15.1.2.2. Определять морфофункциональный статус при спортивном отборе | ОПК-15.1.3.2. Анатомического анализа различных положений и движений спортсменов по видам спорта. |                                            |

# 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                   |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|----------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                           | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл<br>Форма ПА Балл |
|                                                                             |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                              |
| Тема 1. Введение. Основные этапы онтогенеза, их особенности и периодизация. | 6      |                                                                           |                             | 12            |              |                    |                 |          |            | 17          | Доклад-презентация и дискуссия / 25;         |

|                                                                    |            |          |  |    |  |  |  |  |          |                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|------------|----------|--|----|--|--|--|--|----------|----------------------------------------------------|
| Тема 2. Интегральные и частные показатели биологического возраста. | 6          |          |  | 12 |  |  |  |  | 17       | Доклад-презентация и дискуссия / 25;               |
| Тема 3 Роль морфофункциональных показателей при спортивном отборе. | 7          |          |  | 14 |  |  |  |  | 17       | Доклад-презентация и дискуссия / 25;<br>Эссе / 20; |
| Всего в семестре, час                                              | 19 из 19   |          |  | 38 |  |  |  |  | 51 из 51 | 100 (ТКУ+ПА)                                       |
|                                                                    |            | 38 из 38 |  |    |  |  |  |  |          |                                                    |
| Итоговый контроль                                                  | Зачет      |          |  |    |  |  |  |  |          |                                                    |
|                                                                    |            |          |  |    |  |  |  |  |          |                                                    |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                     | 108 из 108 |          |  |    |  |  |  |  |          |                                                    |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Введение. Основные этапы онтогенеза, их особенности и периодизация.**

Спортивная морфология как наука и предмет преподавания. Задачи и содержание; связь с другими предметами медико-биологического и спортивно-педагогического циклов. Методы изучения. Классификация Спортивной морфологии. Основные этапы онтогенеза: эволюционный этап, стабильный этап, инволюционный этап. Основные закономерности роста и развития: эндогенность, цикличность, постепенность, непрерывность и неравномерность, гетерохронность. Биологический возраст ребенка. Биологический возраст взрослого человека

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Основные закономерности роста и развития: эндогенность, цикличность, постепенность, непрерывность и неравномерность, гетерохронность. Биологический возраст ребенка. Биологический возраст взрослого человека.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации.

### **Тема 2. Интегральные и частные показатели биологического возраста.**

Зубной возраст. Костный возраст. Возрастные изменения размеров тела. Половое созревание: половое созревание девочек, половое созревание мальчиков. Прогнозирование сроков полового созревания, дефинитивных размеров тела и развития двигательных качеств. Акселерация развития. Факторы роста и развития организма: взаимодействия наследственного и приобретенного. Близнецовый метод исследования. Биологический возраст, двигательный возраст и двигательные качества.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Факторы роста и развития организма: взаимодействия наследственного и приобретенного. Близнецовый метод исследования. Биологический возраст, двигательный возраст и двигательные качества.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации.

### **Тема 3 Роль морфофункциональных показателей при спортивном отборе.**

Отбор в спорте: методы проведения отбора; модель спортсмена. Формы спортивного отбора: констатирующая, прогностическая. Формы адаптации организма к физическим нагрузкам: рациональная, нерациональная. Управление

адаптацией организма к физическим нагрузкам. Учет факторов возраста и пола. Учет фактора конституции. Морфофункциональный статус при спортивном отборе. Методы проведения отбора. Формы спортивного отбора: констатирующая, прогностическая. Механизмы управления адаптацией организма к физическим нагрузкам с учетом факторов возраста и пола.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Морфофункциональный статус при спортивном отборе. Методы проведения отбора. Формы спортивного отбора: констатирующая, прогностическая. Механизмы управления адаптацией организма к физическим нагрузкам с учетом факторов возраста и пола.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации, эссе.

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ**

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

1. Околокулак Е.С. Анатомия человека : учебное пособие / Околокулак Е.С., Гаджиева Ф.Г.. — Минск : Вышэйшая школа, 2020. — 384 с. — ISBN 978-985-06-3166-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119961.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Марысаев, В. Б. Атлас анатомии человека / В. Б. Марысаев. — 2-е изд. — Москва : РИПОЛ классик, 2016. — 576 с. — ISBN 978-5-386-04919-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85563.html>
2. Дыхан Л.Б. Введение в анатомию центральной нервной системы : учебное пособие / Дыхан Л.Б.. — Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2016. — 116 с. — ISBN 978-5-9275-1973-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78665.html>
3. Антропова Л.К. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебное пособие / Антропова Л.К.. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-4690-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126649.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)
3. Сайт Министерства образования РФ [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Методические статьи из опыта работы педагогов-практиков <http://festival.1september.ru/articles/520166>
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
6. База знаний по биологии человека <http://humbio.ru/humbio/physiology/000b3031.htm>
7. База знаний по физиологии человека <http://humbio.ru/humbio/physiology/001a82cc.htm>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Спортивная морфология» проводится в форме зачета.

### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (зачтено) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (зачтено) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (зачтено) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (не зачтено) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### **Доклад-презентация и дискуссия. Тема 1. Введение. Основные этапы онтогенеза, их особенности и периодизация.**

Примерные темы докладов-презентаций.

1. Методы изучения Спортивной морфологии.
2. Классификация Спортивной морфологии.
3. Основные этапы онтогенеза: эволюционный этап, стабильный этап, инволюционный этап.
4. Основные закономерности роста и развития: эндогенность, цикличность, постепенность, непрерывность и неравномерность, гетерохронность.
5. Биологический возраст ребенка.
6. Определение биологического и календарного возраста.
7. Факторы роста и развития организма: взаимодействия наследственного и приобретенного.
8. Определение частных морфологических показателей биологического и календарного возраста



9. Отбор в спорте: методы проведения отбора, модель спортсмена.
10. Морфофункциональный статус при спортивном отборе.

**Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Интегральные и частные показатели биологического возраста.**

Примерные темы докладов-презентаций.

1. Методы изучения Спортивной морфологии.
2. Классификация Спортивной морфологии.
3. Основные этапы онтогенеза: эволюционный этап, стабильный этап, инволюционный этап.
4. Основные закономерности роста и развития: эндогенность, цикличность, постепенность, непрерывность и неравномерность, гетерохронность.
5. Биологический возраст ребенка.
6. Определение биологического и календарного возраста.
7. Факторы роста и развития организма: взаимодействия наследственного и приобретенного.
8. Определение частных морфологических показателей биологического и календарного возраста
9. Отбор в спорте: методы проведения отбора, модель спортсмена.
10. Морфофункциональный статус при спортивном отборе.

**Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3 Роль морфофункциональных показателей при спортивном отборе.**

Примерные темы докладов-презентаций.

1. Методы изучения Спортивной морфологии.
2. Классификация Спортивной морфологии.
3. Основные этапы онтогенеза: эволюционный этап, стабильный этап, инволюционный этап.
4. Основные закономерности роста и развития: эндогенность, цикличность, постепенность, непрерывность и неравномерность, гетерохронность.
5. Биологический возраст ребенка.
6. Определение биологического и календарного возраста.
7. Факторы роста и развития организма: взаимодействия наследственного и приобретенного.
8. Определение частных морфологических показателей биологического и календарного возраста
9. Отбор в спорте: методы проведения отбора, модель спортсмена.
10. Морфофункциональный статус при спортивном отборе.

**Эссе. Тема 3 Роль морфофункциональных показателей при спортивном отборе.**

Примерные темы эссе.

1. Формы спортивного отбора: констатирующая, прогностическая.
2. Формы адаптации организма к физическим нагрузкам: рациональная, нерациональная.
3. Управление адаптацией организма к физическим нагрузкам.
4. Учет факторов возраста и пола.
5. Учет фактора конституции.

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

**Задания 1 типа**

1. Спортивная морфология как наука и предмет преподавания. Задачи и содержание.
2. Методы изучения. Классификация Спортивной морфологии. Основные этапы онтогенеза: эволюционный этап, стабильный этап, инволюционный этап.
3. Основные закономерности роста и развития: эндогенность, цикличность, постепенность, необратимость, синхронность.
4. Биологический возраст ребенка. Биологический возраст взрослого человека.
5. Интегральные показатели биологического возраста
6. Зубной возраст. Костный возраст. Возрастные изменения размеров тела.
7. Половое созревание: половое созревание девочек, половое созревание мальчиков.
8. Прогнозирование сроков полового созревания, дефинитивных размеров тела и развития двигательных качеств.
9. Акселерация развития. Факторы роста и развития организма: взаимодействия наследственного и приобретенного. Близнецовый метод исследования
10. Частные показатели биологического возраста.
11. Возрастные особенности костной системы. Возрастные особенности соединения костей.
12. Возрастные особенности мышечной системы.
13. Возрастные особенности внутренних органов. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы.
14. Возрастные особенности нервной системы.

15. Возрастные особенности органов внутренней секреции. 16. Биологический возраст, двигательный возраст и двигательные качества

17. Конституциональная морфология

18. Размеры тела: тотальные размеры тела, парциальные размеры тела.

19. Пропорции тела. Состав массы тела.

20. Модель здорового человека. Осанка и ее анатомические основы.

21. Симметрия и асимметрия в строении тела.

22. Половой диморфизм: проявления пола; морфологические отличия мужчин и женщин; морфологические отличия в онтогенезе.

23. Адаптация к физическим нагрузкам систем исполнения движений.

24. Костная система: функциональные особенности роста кости.

25. Функциональные особенности строения кости.

### ***Задания 2 типа.***

1. Как происходит адаптация к физическим нагрузкам систем обеспечения и регуляции движений: нервная система?

2. Как происходит адаптация к физическим нагрузкам систем обеспечения и регуляции движений: пищеварительная система?

3. Как происходит адаптация к физическим нагрузкам систем обеспечения и регуляции движений: дыхательная и мочеполовая системы?

4. Как происходит адаптация к физическим нагрузкам систем обеспечения и регуляции движений: сердечно-сосудистая система?

5. Как происходит адаптация к физическим нагрузкам систем обеспечения и регуляции движений: система крови?

6. Как происходит адаптация к физическим нагрузкам систем обеспечения и регуляции движений: эндокринная система?

7. Роль морфофункциональных показателей при спортивном отборе.

8. Дайте описание методов проведения отбора в спорте.

9. Опишите модель спортсмена.

10. Опишите констатирующую форму отбора в спорте.

11. Опишите прогностическую форму отбора в спорте.

12. Как происходит адаптации организма к физическим нагрузкам формы рациональная?

13. Как происходит адаптации организма к физическим нагрузкам формы нерациональная?

14. Как управлять адаптацией организма к физическим нагрузкам?

15. Как учитывается фактор возраста и пола по адаптации организма к физическим нагрузкам?

16. Как учитывается фактор возраста по адаптации организма к физическим нагрузкам?

17. Как учитывается фактор пола по адаптации организма к физическим нагрузкам?

18. Как учитывается фактор конституции по адаптации организма к физическим нагрузкам?

19. Дайте морфологическую характеристику спортсменов игровых видов спорта.

20. Дайте морфологическую характеристику спортсменов из современных видов единоборств.

21. Дайте морфологическую характеристику спортсменов из легкой атлетики.

22. Дайте морфологическую характеристику спортсменов из плавания.

23. Дайте морфологическую характеристику спортсменов из лыжного спорта.

24. Дайте морфологическую характеристику спортсменов из велосипедного спорта.

25. Дать характеристику 2 системам (на выбор): возрастные и функциональные особенности нервной системы, пищеварительной системы, дыхательной и мочеполовой системы, сердечно-сосудистой системы, системы крови и эндокринной системы.

### ***Задания 3 типа.***

1. Рассчитайте продольные размеры тела

2. Рассчитайте поперечные размеры тела.

3. Сделайте измерение ширины плеч и ширины таза.

4. Сделайте измерение обхвата шеи, обхвата груди, обхвата

5. Определите толщину кожно-жировых складок.

6. Определите удельный вес тела.

7. Вычислите костный компонент массы тела.

8. Вычислите мышечный компонент массы тела.

9. Вычислите жировой компонент массы тела.

10. Сделайте антропометрические исследования позвоночного столба.

11. Какие существуют анатомо-антропологические механизмы адаптации к различным физическим нагрузкам систем организма человека.

12. Сделайте анатомический анализ различных положений и движений спортсменов по видам спорта (на выбор).

13. Приведите примеры методов оценки физического развития.
14. Какие бывают методы исследования в спортивной морфологии (перечислите).
15. Покажите расположение «верхней берцовой», «внутренней ниже-берцовой», «конечной», «медиальной плюсневой» точек.
16. Сделайте измерение длины туловища, длины позвоночника, длины грудного отдела позвоночника, длины корпуса, длины шейного отдела позвоночника.
17. Сделайте измерение длины верхней свободной конечности, длина плеча, длины предплечья.
18. Сделайте измерение длины свободной нижней конечности, длины бедра, длины голени.
19. Сделайте измерение поперечного диаметра дистальной части плеча, поперечного диаметра дистальной части предплечья, обхвата плеча в проксимальном отделе, максимального обхвата предплечья, обхвата двуглавой мышцы плеча.
20. Сделайте измерение поперечного диаметра дистальной части бедра, поперечного диаметра дистальной части голени, максимального обхвата бедра, максимального обхвата голени
21. Сделайте измерение кожно-жировых складок спины, области груди, области живота.
22. Сделайте измерение кожно-жировых складок передней поверхности плеча, задней поверхности плеча, предплечья.
23. Сделайте измерение кожно-жировых складок бедра, голени.
24. Адаптация это .....
25. Норма реакции это .....

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Теория и методика легкой атлетики**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» направлена на формирование и совершенствование умений и навыков преподавания легкоатлетических упражнений и тренировки в отдельных видах лёгкой атлетики, необходимых для работы тренера.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» является формирование у студентов теоретических знаний и практических умений для проведения тренировочных занятий по легкой атлетике с разным контингентом занимающихся, представления о методологии обучения упражнениям, а также закрепление и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.

## Задачи изучения дисциплины:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики;
- формирование профессиональных умений тренера в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности тренера.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                            | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                    | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                         |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                        | Формы образовательной деятельности     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                                             |                 |                                                                                                                                         | Должен знать                                                                                    | Должен уметь                                                                                                                                                        | Имеет практический опыт                                                                                                |                                        |
| Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | ОПК-3           | ОПК-3.1. Демонстрирует понимание основ тренировочного процесса, педагогических методов и приемов в физкультурно-спортивной деятельности | ОПК-3.1.1.1. базовые понятия методики проведения занятий по физической культуре.                | ОПК-3.1.2.1. обеспечивать учебно-методическое сопровождение занятий по физической культуре.                                                                         | ОПК-3.1.3.1. разработки тренировочных и соревновательных занятий по физической культуре.                               | Доклад-презентация и дискуссия<br>Эссе |
| Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования | ОПК-18          | ОПК-18.1. На основе методических рекомендаций осуществляет контроль учебно-тренировочного процесса                                      | ОПК-18.1.1.1. основы методического сопровождения спортивной тренировки в избранном виде спорта. | ОПК-18.1.2.1. осуществлять методическое сопровождение подготовки спортсменов на разных этапах спортивной подготовки и составлять учебные планы в сфере образования. | ОПК-18.1.3.1. разработки методического обеспечения подготовки спортсменов и обучающихся по образовательным программам. |                                        |

# 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                        |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|--------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/Балл |
|                                                                                  |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                            |
| Тема 1. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России. | 10     |                                                                           |                             |               |              | 10                 |                 |          |            | 28          | Доклад-презентация и дискуссия 20;         |

|                                                                                                                                                               |            |          |  |  |    |  |  |  |          |                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|--|--|----|--|--|--|----------|-------------------------------------------------|
| Тема 2.<br>Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. Виды легкой атлетики в ЕВСК. Виды и характер соревнований по легкой атлетики. | 10         |          |  |  | 10 |  |  |  | 28       | Доклад-презентация и дискуссия / 20;            |
| Тема 3.<br>Классификация техники движений. Определение техники. Виды спортивной техники.                                                                      | 10         |          |  |  | 10 |  |  |  | 28       | Доклад-презентация и дискуссия / 20; Эссе / 20; |
| Всего в семестре, час                                                                                                                                         | 30 из 30   |          |  |  | 30 |  |  |  | 84 из 84 | 100 (ТКУ+ПА)                                    |
|                                                                                                                                                               |            | 30 из 30 |  |  |    |  |  |  |          |                                                 |
| Итоговый контроль                                                                                                                                             | Экзамен    |          |  |  |    |  |  |  |          |                                                 |
| Итоговый экзамен (в академических часах)                                                                                                                      | 36         |          |  |  |    |  |  |  |          |                                                 |
|                                                                                                                                                               |            |          |  |  |    |  |  |  |          |                                                 |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                                                                                | 180 из 180 |          |  |  |    |  |  |  |          |                                                 |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России.*

Общая характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетики. История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Легкая атлетика в системе физической культуры и спорта.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Легкая атлетика в системе физической культуры и спорта.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации.

#### **Ссылки:**

1. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: СФУ, 2016. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика: учебное пособие: [16+] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010. – 59 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

### **Тема 2. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. Виды легкой атлетики в ЕВСК. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.**

Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. Виды легкой атлетики в ЕВСК. Виды спортивных соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований и оценка результатов. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Правила соревнований и оценка результатов. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации.

#### **Ссылки:**

1. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: СФУ, 2016. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика: учебное пособие: [16+] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010. – 59 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

### **Тема 3. Классификация техники движений. Определение техники. Виды спортивной техники.**

Легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации, эссе.

#### **Ссылки:**

1. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: СФУ, 2016. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика: учебное пособие: [16+] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010. – 59 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4497-0129-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85817.html>
2. Быченков С.В. Легкая атлетика : учебное пособие / Быченков С.В., Крыжановский С.Ю.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-3433-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142078.html>

### **Дополнительная литература**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : практикум / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. — 121 с. — ISBN 978-5-91930-265-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148737.html>
2. Забелина Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е.. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 59 с. — ISBN 978-5-7782-1448-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/44667.html>
1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)
3. Сайт Министерства образования РФ [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Методические статьи из опыта работы педагогов-практиков <http://festival.1september.ru/articles/520166>
1. 5 Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную

среди Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики» проводится в форме экзамена.

#### **Оценочные средства:**

Эссе «18-25» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, существенных замечаний по оформлению нет; «15-17» – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, есть замечания по оформлению; «10-14» – тема раскрыта не в полном объеме, замечаний по оформлению нет; «1-9» – тема раскрыта только частично, нарушены правила по оформлению; «0» – эссе не сделано либо полностью не соответствует теме Доклад-презентация Оценки доклада: «25-17» – доклад выполнен в соответствии с требованиями: 10 правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся; доклад вызвал много вопросов, аудитория вступила в дискуссию; докладчик умело отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии. «16-13» – доклад выполнен в соответствии с требованиями, но с плохой презентацией, грамотное использование профессиональной терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на большинство вопросов преподавателя и обучающихся; доклад вызвал интерес, аудитория вступила в дискуссию; докладчик отвечал на вопросы и координировал участников дискуссии. «12-9» – доклад выполнен с нарушением базовых требований, без презентации, докладчик был «привязан» к тексту, докладчик испытывал затруднения при ответе на вопросы преподавателя и обучающихся; аудитория не вступила в дискуссию; «0» – доклад не сделан вообще или сделан не по существу вопроса, докладчик не смог ответить на вопросы преподавателя и обучающихся.

#### **Процедура оценивания:**

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**



Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 1. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России.***

Примерные темы докладов-презентаций.

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
3. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
4. Уровень развития быстроты у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
5. Уровень развития выносливости у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
6. Уровень развития ловкости у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
7. Уровень развития быстроты у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
8. Уровень развития силы у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
9. Уровень развития прыгучести у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.

### ***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. Виды легкой атлетики в ЕВСК. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.***

Примерные темы докладов-презентаций.

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
3. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
4. Уровень развития быстроты у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
5. Уровень развития выносливости у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
6. Уровень развития ловкости у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
7. Уровень развития быстроты у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
8. Уровень развития силы у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
9. Уровень развития прыгучести у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.

### ***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3. Классификация техники движений. Определение техники. Виды спортивной техники.***

Примерные темы докладов-презентаций.

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).

3. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
4. Уровень развития быстроты у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
5. Уровень развития выносливости у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
6. Уровень развития ловкости у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
7. Уровень развития быстроты у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
8. Уровень развития силы у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
9. Уровень развития прыгучести у спортсменов различных возрастных категорий посредством легкоатлетических упражнений.
10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.

**Эссе. Тема 3. Классификация техники движений. Определение техники. Виды спортивной техники.**

Примерные темы эссе.

1. Роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
3. Оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
4. Календарь соревнований по легкой атлетике.
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
8. Спортивная техника, ее качество в легкой атлетике.
9. Характеристика эффективности спортивной техники по легкой атлетике.
10. Прикладные упражнения: ходьба, бег.
11. Разминочные упражнения по легкой атлетике.

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

**Задания первого типа**

1. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
2. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике во время тренировки.
3. Типы занятий по легкой атлетике и их характеристика.
4. Особенности секционных занятий по легкой атлетике и их направленность.
5. Принципы и правила составления тренировочной программы раздела «Легкая атлетика».
6. Планирование и содержание раздела «Легкая атлетика» в тренировочном процессе.
7. Характер и календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
8. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
9. Характеристика оздоровительных видов легкой атлетики.
10. Оборудование и инвентарь для занятий по легкой атлетике
11. Прыжковые упражнения в легкой атлетике (содержание, значение, применение)
12. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
13. Классификация легкоатлетических упражнений.
14. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
15. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
16. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
17. Методика обучения технике эстафетного бега.
18. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
19. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.
20. Роль и значение легкой атлетики в системе физической культуры и спорта.
21. Определение спортивной техники, как оценивается ее качество.
22. Характеристика спортивной техники в легкой атлетике. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
23. Характеристика фаз в прыжках.
24. Виды разминки в легкой атлетике.

**Задания второго типа.**

1. Приведите пример развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
2. Перечислите основные принципы спортивной тренировки в легкой атлетике.
3. Какой современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране?
4. Опишите методику обучения технике спортивной ходьбы.
5. Опишите методику обучения технике метания мяча, гранаты с разбега.
6. Опишите методику обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
7. Опишите методику обучения технике бега на короткие дистанции.
8. Опишите методику обучения технике эстафетного бега.
9. Опишите методику обучения технике прыжков с места (длина, тройной).
10. Опишите методику обучения технике барьерного бега (на примере 110 м с/б или 100м с/б).
11. Опишите методику обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.
12. Опишите методику обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
13. Опишите методику обучения технике толкания ядра со скачка.
14. Опишите методику обучения технике метания копья с разбега.
15. Опишите методику обучения технике тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке.
16. Опишите методику обучения технике прыжка в высоту с разбега способами «перекидной» и «фосбери-флоп» и их отличия.
17. Назовите основные правила при обучении технике легкоатлетических метаний.
18. Дайте характеристику последовательности изучения легкоатлетических видов.
19. Перечислите специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
20. Дайте описание техники в эстафетном беге (4 x 400м, смешанные эстафеты).
21. Опишите основы техники метаний.
22. Опишите технику выполнения прыжков в высоту с разбега.
23. Опишите технику выполнения прыжков в длину с разбега по прыжкам в длину.
24. Опишите технику выполнения прыжков в длину, тройным с места по прыжкам с места.
25. Назовите факторы, влияющие на дальность полета снаряда в метаниях.

**Задания третьего типа.**

**Задание 1 (типовое)\*.**

В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой. Назовите 5 характеристик.

**Задание 2 (типовое)\*.**

Составьте календарь соревнований по легкой атлетике (на выбор)

Напишите положение о соревнованиях по легкой атлетике (по выбору студента).

**Задание 3 (типовое)\*.**

Раскройте обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям.

**Задание 4 (типовое)\*.**

В какой последовательности следует проводить анализ техники легкоатлетического упражнения. Опишите поэтапно.

**Задание 5 (типовое)\*.**

Выделите главные фазы движений в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях; почему они являются главными.

**Задание 6 (типовое)\*.**

Опишите какими методами нужно пользоваться при обучении технике атлетических упражнений.

**Задание 7 (типовое)\*.**

Опишите какими принципами следует руководствоваться при обучении технике легкоатлетических упражнений.

**Задание 8 (типовое)\*.**

Опишите последовательность изучения техники легкоатлетических видов.

**Задание 9 (типовое)\*.**

Дайте характеристику плана-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы.

**Задание 10 (типовое)\*.**

Назовите нормы допустимых нагрузок в беге, прыжках и метаниях для лиц различного возраста.

**Задание 11 (типовое)\*.**

Выделите основные особенности построения годового тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов.

**Задание 12 (типовое)\*.**

Составьте программу по разделу «Легкая атлетика» используемую в тренировочном процессе.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Биомеханика**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Биомеханика» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Биомеханика» занимает ключевую позицию в системе знаний о системе подготовки спортсменов. Дает возможность проводить биомеханический анализ двигательных действий у спортсменов и применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Биомеханика» является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области кинематики и динамики движений человека, и биомеханические основы физических упражнений.

## Задачи изучения дисциплины:

сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;

обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области кинематики и динамики движений человека;

изучить половозрастные особенности моторики человека;

сформировать понимание биомеханических характеристик двигательного аппарата человека, а также биомеханику физических качеств спортсмена.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                            | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                    | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                          |                                                                                             |                                                                                          | Формы образовательной деятельности         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                                             |                 |                                                                                                                                         | Должен знать                                                                     | Должен уметь                                                                                | Имеет практический опыт                                                                  |                                            |
| Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | ОПК-3           | ОПК-3.1. Демонстрирует понимание основ тренировочного процесса, педагогических методов и приемов в физкультурно-спортивной деятельности | ОПК-3.1.1.1. базовые понятия методики проведения занятий по физической культуре. | ОПК-3.1.2.1. обеспечивать учебно-методическое сопровождение занятий по физической культуре. | ОПК-3.1.3.1. разработки тренировочных и соревновательных занятий по физической культуре. | Доклад-презентация и дискуссия<br><br>Эссе |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                      |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|-------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                              | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/Балл      |
|                                                                                |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                 |
| Тема 1. Общая биомеханика, основы кинематики и динамики движений человека.     | 10       |                                                                           |                             |               |              | 15                 |                 |          |            | 23          | Доклад-презентация и дискуссия / 20;            |
| Тема 2. Биомеханика физических упражнений и двигательных качеств.              | 10       |                                                                           |                             |               |              | 15                 |                 |          |            | 23          | Доклад-презентация и дискуссия / 20;            |
| Тема 3. Закономерности биомеханики и совершенствование спортивного мастерства. | 10       |                                                                           |                             |               |              | 15                 |                 |          |            | 23          | Доклад-презентация и дискуссия / 20; Эссе / 20; |
| Всего в семестре, час                                                          | 30 из 30 |                                                                           |                             |               |              | 45                 |                 |          |            | 69 из 69    | 100 (ТКУ+ПА)                                    |
|                                                                                |          | 45 из 45                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |

|                                                |            |  |
|------------------------------------------------|------------|--|
| Итоговый контроль                              | Экзамен    |  |
| Итоговый экзамен (в академических часах)       | 36         |  |
| Общий объем дисциплины (в академических часах) | 180 из 180 |  |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Общая биомеханика, основы кинематики и динамики движений человека.**

Особенности механического движения человека. Тело человека как многозвенная система. Биокинематические пары и цепи. Определение подвижности кинематических цепей (степени свободы). Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов. Биомеханические свойства мышц. Основные режимы мышечного сокращения. Функциональные группы мышц. Внешние и внутренние силы в движениях спортсмена. Основные кинематические и динамические характеристики движений человека. Половозрастные особенности моторики человека.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Внешние и внутренние силы в движениях спортсмена. Основные кинематические и динамические характеристики движений человека. Половозрастные особенности моторики человека.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet. Подготовка доклада-презентации.

#### **Ссылки:**

Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для [студентов вузов], обучающихся по направлению "Физическая культура" / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. — 3-е изд. стер. — Москва: Академия, 2014. — 316 с.: ил. — (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат: Физическая культура и спорт). — Библиогр.: с. 311 (5 назв.). — ISBN 978-5-4468-0524-2. <https://biblioclub.ru>

### **Тема 2. Биомеханика физических упражнений и двигательных качеств.**

Сила. Биохимические основы физических упражнений на развитие силы, входящих в программу тренировочного процесса. Быстрота. Биохимические основы физических упражнений на развитие быстроты, входящих в программу тренировочного процесса. Выносливость. Биохимические основы физических упражнений на развитие выносливости, входящих в программу тренировки. Гибкость. Биохимические основы физических упражнений на развитие гибкости. Ловкость: определение понятия и формы проявления.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Гибкость. Биохимические основы физических упражнений на развитие гибкости. Ловкость: определение понятия и формы проявления.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet. Подготовка доклада-презентации.

#### **Ссылки:**

Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для [студентов вузов], обучающихся по направлению "Физическая культура" / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. — 3-е изд. стер. — Москва: Академия, 2014. — 316 с.: ил. — (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат: Физическая культура и спорт). — Библиогр.: с. 311 (5 назв.). — ISBN 978-5-4468-0524-2. <https://biblioclub.ru>

### **Тема 3 Закономерности биомеханики и совершенствование спортивного мастерства.**

Закономерности биомеханики и совершенствование спортивного мастерства. Биомеханический анализ двигательных действий. Биомеханика локомоций.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Биомеханика локомоций.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet. Подготовка доклада-презентации.

**Ссылки:**

Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для [студентов вузов], обучающихся по направлению "Физическая культура" / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. — 3-е изд. стер. — Москва: Академия, 2014. — 316 с.: ил. — (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат: Физическая культура и спорт). — Библиогр.: с. 311 (5 назв.). — ISBN 978-5-4468-0524-2. <https://biblioclub.ru>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

1. Загrevский, В. И. Биомеханика физических упражнений : учебное пособие / В. И. Загrevский, О. И. Загrevский. — Томск : Издательский дом Томского государственного университета, 2018. — 262 с. — ISBN 978-5-94621-685-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116811.html>

**Дополнительная литература**

1. Томилин К.Г. Биомеханика спорта : учебное пособие / Томилин К.Г.. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2023. — 128 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/150338.htm>

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)
3. Сайт Министерства образования РФ [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Методические статьи из опыта работы педагогов-практиков <http://festival.1september.ru/articles/520166>
5. Российский журнал Биомеханики. <http://www.biomech.ru/>

**Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

**Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

**Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

**Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

**Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)



3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Биомеханика» проводится в форме экзамена.

### ***Процедура оценивания:***

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 1. Общая биомеханика, основы кинематики и динамики движений человека.***

Примерные темы докладов-презентаций

1. Теоретическая основа современной биомеханики.
2. Учение о двигательной деятельности спортсмена.
3. Статика и движения спортсмена.
4. Спортивная биомеханика.
5. Управление локомоцией - от естественного к искусственному в спортивной подготовке.
6. Инструментальные методы регистрации движений спортсменов.
7. Топография тела человека.
8. Тело человека как биомеханическая система.
9. Двигательный аппарат человека.
10. Биомеханические характеристики человека.

***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Биомеханика физических упражнений и двигательных качеств.***

Примерные темы докладов-презентаций

1. Теоретическая основа современной биомеханики.
2. Учение о двигательной деятельности спортсмена.
3. Статика и движения спортсмена.
4. Спортивная биомеханика.
5. Управление локомоцией - от естественного к искусственному в спортивной подготовке.
6. Инструментальные методы регистрации движений спортсменов.
7. Топография тела человека.
8. Тело человека как биомеханическая система.

9. Двигательный аппарат человека.
10. Биомеханические характеристики человека.

***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3 Закономерности биомеханики и совершенствование спортивного мастерства.***

Примерные темы докладов-презентаций

1. Теоретическая основа современной биомеханики.
2. Учение о двигательной деятельности спортсмена.
3. Статика и движения спортсмена.
4. Спортивная биомеханика.
5. Управление локомоцией - от естественного к искусственному в спортивной подготовке.
6. Инструментальные методы регистрации движений спортсменов.
7. Топография тела человека.
8. Тело человека как биомеханическая система.
9. Двигательный аппарат человека.
10. Биомеханические характеристики человека.

***Эссе. Тема 3 Закономерности биомеханики и совершенствование спортивного мастерства.***

Примерная тематика эссе.

1. Биомеханика, как наука в спорте.
2. Тело человека как биомеханическая система.
4. Двигательный аппарат спортсмена, соединение звеньев и степени свободы.
5. Трехзвенная модель опорно-двигательного аппарата тела у спортсмена.
6. Математические модели движения спортсмена.
7. Классификация биомеханических характеристик (кинематические и динамические) в спорте.
8. Биомеханические характеристики сегментов тела (центр масс звеньев тела, общий центр масс биомеханической системы, момент инерции звеньев тела и биомеханической системы).

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

***Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся***

**Задания 1 типа**

1. Биомеханика как наука и учебная дисциплина.
2. Предмет и задачи биомеханики физических упражнений.
3. Общая и частная биомеханика.
4. История развития биомеханики как науки.
5. Особенности механического движения человека.
6. Связь биомеханики с динамической анатомией.
7. Связь биомеханики с другими науками.
8. Теория управления движением (Н.А. Бернштейн).
9. Способы организации управления в саморегулируемых системах.
10. Понятие о двигательной задаче как психической основе действий.
11. Биомеханическое понимание координации движения.
12. Роль системного понимания движения в обучении, коррекции и реабилитации.
13. Статические и динамические упражнения и их влияние на двигательную систему.
14. Общие и частные центры тяжести, их значение в реализации движения.
15. Основные биомеханические характеристики движения тела (кинематические, динамические, структура движения).
16. Прямая и обратная задачи биомеханики.
17. Методы качественного биомеханического анализа движения.
18. Инструментальные методики исследования движений: механо-электрические, оптические и оптико-электронные системы, электрофизиологические.
19. Пространственные кинематические характеристики (линейные, угловые). Координаты и траектории движений на плоскости и в пространстве.
20. Временные кинематические характеристики (момент времени, длительность, темп и ритм движений).
21. Пространственно-временные кинематические характеристики (скорость, ускорение).

22. Характеристика мгновенной скорости (линейная, угловая). Основные динамические характеристики. Роль сил в движениях человека.
23. Инерционные характеристики (масса тела, сила инерции, момент инерции тела).
24. Сила тяжести тела на разной плоскости. Разложение сил.
25. Общая характеристика центростремительных и центробежных сил.

#### **Задания 2 типа.**

1. Дайте характеристику силам трения, скольжения и качения.
2. Какие бывают типичные последствия неправильных нагрузок?
3. Каково влияние физических нагрузок на суставы?
4. Дайте определение понятию асимметрия.
5. Какие существуют способы измерения нижних и верхних конечностей?
6. Какие существуют способы определения объёма движений в суставах и контрактуры суставов?
7. Как провести исследование мышечной силы?
8. Как проводится проба Ромберга?
9. Как проводится тест Яроцкого?
10. Как провести измерение окружности частей тела?
11. Как провести измерение свода стопы?
12. Как провести измерение гибкости позвоночника?
13. На основании измерений площади опоры тела в статической позе, абсолютного веса звеньев тела и их сумм, и измерения радиусов вращения всех звеньев тела произвести вычисление моментов инерции звеньев тела.
14. Определение полного момента инерции тела спортсмена.
15. Оценка устойчивости тела по величине момента инерции тела.
16. Выделите группы мышц, обеспечивающих сохранение положения тела в заданной преподавателем спортивной позы.
17. Как произвести расчёт коэффициентов устойчивости для левой и правой части тела?
18. Дайте описание зависимости силы действия человека от положения тела.
19. Дайте описание зависимости силы действия человека от скорости и направления движения.
20. Что такое механическая энергия и работа в движениях человека?
21. Какие Вы знаете способы экономии энергии?
22. Дайте определение спортивно-техническое мастерство.
23. Дайте понятие абсолютной и сравнительной реализации спортивной техники.
24. Как влияют размеры и пропорций тела человека на его двигательные возможности?
25. Опишите роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

#### **Задания 3 типа.**

##### **Задание 1 (типовое)\*.**

Сделайте расчет общего центра тяжести тела и анализ его положения относительно опорной поверхности (по выбору позы соответственно спортивной специализации) Т 2. Сделайте расчет хронограмм спортивного движения и анализ его циклов, периодов, фаз.

##### **Задание 2 (типовое)\*.**

Сделайте расчет опорных усилий в период отталкивания (по выбору движения и поз соответственно спортивной специализации)

##### **Задание 3 (типовое)\*.**

Проведите биомеханический анализ состояния позвоночника при сколиозе то время стояния.

##### **Задание 4 (типовое)\*.**

Сделайте расчет и биомеханический анализ условия равновесия тела различных вариантах его положения (по выбору позы соответственно спортивной специализации).

##### **Задание 5 (типовое)\*.**

Сделайте расчет и анализ момента вращения при выполнении технического упражнения.

##### **Задание 6 (типовое)\*.**

Сделайте расчет и построение хронограммы спортивного упражнения.

##### **Задание 7 (типовое)\*.**

Сделайте расчет и построение моментов сил мышц спины при сколиозе.

**Задание 8 (типовое)\*.**

Определение момента инерции тела спортсмена:

на основании измерений площади опоры тела в статической позе, абсолютного веса звеньев тела и их сумм, и измерения радиусов вращения всех звеньев тела произвести вычисление моментов инерции звеньев тела.

**Задание 9 (типовое)\*.**

Определение момента инерции тела спортсмена:

выделение группы мышц, обеспечивающих сохранение положения тела в данной спортивной позе.

расчёт коэффициентов устойчивости для левой и правой части тела.

**Задание 10 (типовое)\*.**

Определение основного центра массы тела аналитически м способом:

вычисление значений горизонтальных и вертикальных статических моментов, звеньев тела спортсмена

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Отбор и прогнозирование в спорте**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Отбор и прогнозирование в спорте» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Отбор и прогнозирование в спорте» ориентировано на получение обучающимися знаний в области научно-методических основ спортивного отбора.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины является формирование целостного представления о сущности спортивного отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки, специфике критериев и методов спортивного прогнозирования.

## Задачи изучения дисциплины:

- проводить успешную селекцию спортсменов;
- выявлять перспективных спортсменов по информативным критериям;
- проводить отбор в группы начальной подготовки, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;
- проводить отбор в сборные команды по видам спорта;
- прогнозировать спортивные результаты с высокой долей вероятности;
- составлять необходимую документацию по отбору спортсменов.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                            | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                          |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           | Формы образовательной деятельности     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                                                                                 | Должен знать                                                                                     | Должен уметь                                                                                                                       | Имеет практический опыт                                                                                                                                   |                                        |
| Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования | ОПК-2           | ОПК-2.1. Демонстрирует понимание сути спортивного отбора на этапе спортивной подготовки.                                                        | ОПК-2.1.1.1. основные принципы спортивного отбора в разных видах спорта и возрастных категориях. | ОПК-2.1.2.1. анализировать уровень подготовленности и индивидуальные особенности спортсменов при осуществлении спортивного отбора. | ОПК-2.1.3.1. отбора занимающихся на этапах спортивной подготовки и в различные спортивные команды с учетом психофизических и индивидуальных особенностей. | Доклад-презентация и дискуссия<br>Эссе |
| Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики                        | ОПК-14          | ОПК-14.1. Осуществляет обучение в учебно-тренировочном процессе с учетом педагогического подхода опираясь на соблюдение профессиональной этики. | ОПК-14.1.1.1. способы организации и проведения тренировочных занятий различной направленности    | ОПК-14.1.2.1. организовывать взаимодействие участников в процессе спортивной подготовки.                                           | ОПК-14.1.3.1. формирования межличностных коммуникаций в процессе спортивной подготовки                                                                    |                                        |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                               |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|---------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                       | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                         |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Научно-теоретические основы спортивного отбора. | 10     |                                                                           |                             |               |              | 15                 |                 |          |            | 23          | Доклад-презентация и дискуссия / 20;        |
| Тема 2. Критерии и методы                               | 10     |                                                                           |                             |               |              | 15                 |                 |          |            | 23          | Доклад-презентация                          |

|                                                   |            |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                                       |
|---------------------------------------------------|------------|----------|--|--|--|----|--|--|--|----------|---------------------------------------|
| спортивного отбора.                               |            |          |  |  |  |    |  |  |  |          | и дискуссия<br>20;<br>Эссе / 20;      |
| Тема 3<br>Прогнозирование спортивных результатов. | 10         |          |  |  |  | 15 |  |  |  | 23       | Доклад-презентация и дискуссия<br>20; |
| Всего в семестре, час                             | 30 из 30   |          |  |  |  | 45 |  |  |  | 69 из 69 | 100 (ТКУ+ПА)                          |
|                                                   |            | 45 из 45 |  |  |  |    |  |  |  |          |                                       |
| Итоговый контроль                                 | Экзамен    |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                                       |
| Итоговый экзамен (в академических часах)          | 36         |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                                       |
|                                                   |            |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                                       |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)    | 180 из 180 |          |  |  |  |    |  |  |  |          |                                       |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Научно-теоретические основы спортивного отбора.*

Понятие спортивного отбора. Основные параметры отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Проблема отбора и комплектование команды в ИВС. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд. Психофизиологический климат команды, сборной. Общая характеристика видов и разновидностей отбора. Этапы отбора. Олимпийский и перспективный отбор. Начальный отбор. Проблема психофизиологической предрасположенности к занятиям различными видами спорта. Текущий отбор. Проблемы спортивного отбора: этические, финансовые, научно-методические.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Проблема психофизиологической предрасположенности к занятиям различными видами спорта. Текущий отбор. Проблемы спортивного отбора: этические, финансовые, научно-методические.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации

#### **Ссылки:**

1.Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. - 304 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117687>

### *Тема 2. Критерии и методы спортивного отбора.*

Морфологические и функциональные критерии. Показатели: морфологические, физиологические, биохимические. Общая и специальная физическая подготовка как критерии спортивного отбора. Биологический и паспортный возраст спортсмена. Сопоставление их паспортного и биологического возраста. Методы и принципы спортивного отбора. Педагогические, социологические, психологические, медико-биологические методы. Принцип стабильности результатов, принцип систематичности и результативности, принцип индивидуальности. Спортивная ориентация и способности. Наследственность и спортивная пригодность. Наследуемость морфологических признаков. Спортивная одаренность.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Спортивная ориентация и способности. Наследственность и спортивная пригодность. Наследуемость морфологических признаков. Спортивная одаренность.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации, эссе.

#### **Ссылки:**

1.Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.

### **Тема 3 Прогнозирование спортивных результатов.**

Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. Иерархические ряды целей и прогнозов процесса спортивной подготовки, отбора и прогнозирования. Прогноз выступления на соревнованиях. Прогноз физической подготовленности. Методика составления прогноза. Краткосрочные и долгосрочные прогнозы физической подготовленности, выступления на соревнованиях. Корректность составления прогноза. Формы учета спортивных достижений. Дневник спортсмена.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Корректность составления прогноза. Формы учета спортивных достижений. Дневник спортсмена.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации

#### **Ссылки:**

1. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Серова Л.К.. — Москва : Человек, 2011. — 160 с. — ISBN 978-5-904885-16-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27589.html>

### **Дополнительная литература**

1. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : учебное пособие / Семенова Г.И.. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 104 с. — ISBN 978-5-7996-1412-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/68299.html>
2. Серова, Л. К. Психология отбора в спортивных играх / Л. К. Серова. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-9500182-3-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78350.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. ВНИИ сертификации <http://www.vniis.ru>
3. Федеральный информационный фонд технических регламентов и стандартов <http://www.gostinfo.ru/pages/Maintask/fund>
4. Федеральный информационный фонд по обеспечению единства измерений <http://metro.ru/>
5. Общероссийский классификатор стандартов <http://www.gostbaza.ru/>

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)



4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Спортивный отбор и прогнозирование» проводится в форме экзамена.

#### **Процедура оценивания:**

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### **Доклад-презентация и дискуссия. Тема 1. Научно-теоретические основы спортивного отбора.**

Примерные темы докладов-презентаций.

1. Прогноз результатов в юношеском спорте.
2. Прогнозирование результатов в спорте высших достижений.
3. Организация и проведение отбора в сборные команды.
4. Проблемы спортивного отбора в России.
5. Спортивный результат – как основной критерий отбора в спорте высших достижений.
6. Правила и исключения при отборе спортсменов.
7. Олимпийские прогнозы в неофициальном командном зачете.
8. Прогнозы НОК и федераций по видам спорта.
9. Возрастные особенности в спортивном отборе.
10. Морфологические критерии спортивного отбора.

#### **Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Критерии и методы спортивного отбора.**

Примерные темы докладов-презентаций.

1. Прогноз результатов в юношеском спорте.
2. Прогнозирование результатов в спорте высших достижений.
3. Организация и проведение отбора в сборные команды.
4. Проблемы спортивного отбора в России.
5. Спортивный результат – как основной критерий отбора в спорте высших достижений.
6. Правила и исключения при отборе спортсменов.
7. Олимпийские прогнозы в неофициальном командном зачете.
8. Прогнозы НОК и федераций по видам спорта.
9. Возрастные особенности в спортивном отборе.
10. Морфологические критерии спортивного отбора.

***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3 Прогнозирование спортивных результатов.***

Примерные темы докладов-презентаций.

1. Прогноз результатов в юношеском спорте.
2. Прогнозирование результатов в спорте высших достижений.
3. Организация и проведение отбора в сборные команды.
4. Проблемы спортивного отбора в России.
5. Спортивный результат – как основной критерий отбора в спорте высших достижений.
6. Правила и исключения при отборе спортсменов.
7. Олимпийские прогнозы в неофициальном командном зачете.
8. Прогнозы НОК и федераций по видам спорта.
9. Возрастные особенности в спортивном отборе.
10. Морфологические критерии спортивного отбора.

***Эссе. Тема 2. Критерии и методы спортивного отбора.***

Примерная тематика эссе.

1. Методика начального отбора в ИВС.
2. Методика перспективного отбора в ИВС.
3. Методика отбора в сборные команды в ИВС.
4. Правовые и этические аспекты спортивного отбора.
5. Нормативно-правовая база спортивного отбора.
6. Спортивная селекция в многолетней подготовке.
7. Методика определения одаренности спортсмена.

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

***Задания первого типа.***

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 прогнозирования результатов в юношеском спорте.
22. Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.
23. Перспективы совершенствования системы отбора в сборные команды.
24. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.
25. Соревнование как эффективный критерий отбора.

#### **Задания второго типа.**

1. Какой из критериев спортивного отбора является самым объективным на момент его проведения?
2. Какие критерии предпочтительны на предварительном этапе спортивной подготовки?
3. Какой из критериев спортивного отбора наиболее часто используют тренеры для набора детей в секции?
4. Какой возраст будет определяющим при перспективном отборе?
5. С какой целью обращают внимание на родителей спортсмена при отборе?
6. Какое значение имеет рост спортсмена при начальном отборе?
7. Что относится к морфологическим критериям отбора?
8. На каком этапе многолетней спортивной подготовки наиболее сложно проводить перспективный отбор и прогнозирование?
9. При примерно равных результатах в юношеском возрасте кому отдается предпочтение по критерию биологической зрелости?
10. С какой целью выявляются одаренные спортсмены?
11. Назовите объективные и необъективные критерии спортивного отбора.
12. Назовите основные проблемы спортивного отбора.
13. Дайте полную характеристику видам спортивной деятельности на основе роста-весовых данных.
14. Назовите этапы определения и оценки соматического типа.
15. Назовите основные тотальные параметры, влияющие на отбор детей и подростков по избранному виду спорта.
16. Дайте характеристику физиологических показателей, как важных факторов ориентации и отбора.
17. Назовите этапы и последовательность моделирования функциональных параметров в игровых видах спорта.
18. Какова методика контроля и оценки физической подготовленности спортсменов в игровых видах спорта?
19. Назовите медико-биологические критерии спортивного отбора.
20. Назовите психологические критерии спортивного отбора.
21. Дайте общую характеристику системы отбора и ориентации в спорте.
22. Назовите классификацию личностных мотивов при выборе вида спортивной деятельности и дайте краткую характеристику им.
23. Что такое притязание на вид деятельности, каково его значение в достижении высоких результатов.
24. Назовите моральную сторону спортивного отбора и её гуманитарную функцию.
25. Что такое прогностичность показателей (по функциональным особенностям и уровню физической подготовленности) и её роль в перспективе будущего спортсмена?

#### **Задания третьего типа.**

##### **Задание 1 (типовое)\*.**

Составить тест для определения развития силовых способностей в избранном виде спорта.

##### **Задание 2 (типовое)\***

Составить тест для определения развития скоростных способностей в избранном виде спорта.

##### **Задание 3 (типовое)\*.**

Составить тест для определения развития выносливости в избранном виде спорта.

##### **Задание 4 (типовое)\*.**

Составить тест для определения развития координационных способностей в избранном виде спорта.

##### **Задание 5 (типовое)\*.**

Составить тест для определения развития гибкости в избранном виде спорта.

##### **Задание 6 (типовое)\*.**

Составить тест для определения уровня физической подготовленности в избранном виде спорта.

Какой из критериев спортивного отбора в конкретном виде спорта является самым информативным и объективным на момент проведения (привести пример).

##### **Задание 7 (типовое)\*.**

Перечислите основные задачи начального спортивного отбора.....

##### **Задание 8 (типовое)\*.**

Перечислите основные задачи перспективного спортивного отбора.....

##### **Задание 9 (типовое)\*.**

Составьте критерии спортивного отбора для набора детей в свою секцию (вид спорта на выбор).

##### **Задание 10 (типовое)\*.**

Составьте критерии массового спортивного отбора для набора детей в свою секцию по игровым видам спорта.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Судейство спортивного соревнования по избранному виду спорта**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Судейство спортивного соревнования по избранному виду спорта» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Изучение дисциплины «Судейство спортивного соревнования по избранному виду спорта» ориентировано на формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков управления системой спортивных соревнований по видам спорта, а также формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим специалистам профильной направленности в физической культуре для организации соревновательной деятельности.

### Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Планирование и организация соревновательной деятельности» является формирование системы знаний, умений и навыков в области судейства спортивных соревнований по избранному виду спорта, формирование способности организовывать и проводить соревнования различного уровня по видам спорта (на основе практического моделирования профессиональной деятельности).

### Задачи изучения дисциплины:

- изучение видов и особенностей спортивных соревнований;
- изучение этапов и регламентов проведения спортивных соревнований;
- формирование умений и навыков работы с документацией, регулирующей организацию и проведение спортивного соревнования;
- формирование способности планировать управление системой спортивного соревнования;
- формирование умений и навыков судейской деятельности в различных видах спорта;

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                         | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                            | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                              |                                                                                                 |                                                                                                                                 | Формы образовательной деятельности     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                 | Должен знать                                                                                         | Должен уметь                                                                                    | Имеет практический опыт                                                                                                         |                                        |
| Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики | ОПК-14          | ОПК-14.1. Осуществляет обучение в учебно-тренировочном процессе с учетом педагогического подхода опираясь на соблюдение профессиональной этики. | ОПК-14.1.1.1. способы организации и проведения тренировочных занятий различной направленности        | ОПК-14.1.2.1. организовывать взаимодействие участников в процессе спортивной подготовки.        | ОПК-14.1.3.1. формирования межличностных коммуникаций в процессе спортивной подготовки                                          | Эссе<br>Доклад-презентация и дискуссия |
| Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований                                                                                                                    | ОПК-17          | ОПК-17.1. Демонстрирует понимание в проведении научных исследований и применяет в спортивной подготовке.                                        | ОПК-17.1.1.1. основные этапы и методику проведения научных исследований в ходе спортивной подготовки | ОПК-17.1.2.1. осуществлять научно-методическое сопровождение спортсмена в избранном виде спорта | ОПК-17.1.3.1. проведения научных исследований по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки |                                        |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1           |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|---------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа   | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                     |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Особенности | 10     |                                                                           |                             |               |              | 15                 |                 |          |            | 35          | Эссе / 20;                                  |

|                                                              |            |          |  |  |  |    |  |  |  |                                                          |
|--------------------------------------------------------------|------------|----------|--|--|--|----|--|--|--|----------------------------------------------------------|
| организации и проведения соревнований.                       |            |          |  |  |  |    |  |  |  |                                                          |
| Тема 2. Теоретические основы судейского мастерства.          | 10         |          |  |  |  | 15 |  |  |  | 35<br>Эссе / 20;                                         |
| Тема 3 Методика и техника судейства в избранном виде спорта. | 10         |          |  |  |  | 15 |  |  |  | 35<br>Доклад-презентация и дискуссия / 20;<br>Эссе / 20; |
| Всего в семестре, час                                        | 30 из 30   |          |  |  |  | 45 |  |  |  | 105 из 105<br>100 (ТКУ+ПА)                               |
|                                                              |            | 45 из 45 |  |  |  |    |  |  |  |                                                          |
| Итоговый контроль                                            | Зачет      |          |  |  |  |    |  |  |  |                                                          |
|                                                              |            |          |  |  |  |    |  |  |  |                                                          |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)               | 180 из 180 |          |  |  |  |    |  |  |  |                                                          |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Особенности организации и проведения соревнований.**

Уровни, виды и характеристика соревнований. Организация соревнований различного уровня. Основы управления системой спортивных мероприятий на муниципальном, городском, республиканском и региональном уровне. Правила соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка эссе

#### **Ссылки:**

1. Алексеев, С.В. Спортивное право России=SPORTS LAW OF RUSSIA: учебник / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников; Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА). – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити, 2015. – 695 с.: ил., табл. – (Золотой фонд российских учебников). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114500>

### **Тема 2. Теоретические основы судейского мастерства.**

Правила игры, изменения в Правилах. Требования к единой трактовке Правил игры. Дополнительные инструкции и рекомендации для судей. Документы, необходимые для проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Заявки.

#### **Формы контроля:**

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Дополнительные инструкции и рекомендации для судей.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка эссе

#### **Ссылки:**

1. Алексеев, С.В. Спортивное право России=SPORTS LAW OF RUSSIA: учебник / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников; Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА). – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити, 2015. – 695 с.: ил., табл. – (Золотой фонд российских учебников). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114500>

### **Тема 3 Методика и техника судейства в избранном виде спорта.**

Судейские коллегии по видам спорта. Формирование состава судейской коллегии. Права и обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе соревнования. Отчётная документация. Информация в процессе соревнований.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Эссе

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Работа секретариата во время соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе соревнования. Отчётная документация. Информация в процессе соревнований.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации, эссе

#### **Ссылки:**

1. Алексеев, С.В. Спортивное право России=SPORTS LAW OF RUSSIA: учебник / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников; Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА). – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити, 2015. – 695 с.: ил., табл. – (Золотой фонд российских учебников). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114500>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

1. Бондарчук Р.Ч. Спортивное право : учебное пособие / Бондарчук Р.Ч.. — Москва : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 88 с. — ISBN 978-5-00094-159-1. — Текст : электронный //

#### **Дополнительная литература**

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65000.html>

- 2.Новокрещенов, В. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие / В. В. Новокрещенов. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 185 с. — ISBN 978-5-4497-3430-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142080.html>

- 3.Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Починкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-55-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/57795.html>

материалы в публичном доступе: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Федерации лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>
3. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <http://rusathletics.info/>
4. Официальный сайт Российской премьер-лиги (РПЛ) <http://rfpl.org>
5. Официальный сайт Континентальной хоккейной лиги (КХЛ) <http://www.khl.ru/>
6. Официальный сайт Единой лиги ВТБ <http://www.vtb-league.com/>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y



3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Судейство спортивного соревнования по избранному виду спорта» проводится в форме зачета.

#### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (зачтено) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (зачтено) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (зачтено) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (не зачтено) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### **Эссе. Тема 1. Особенности организации и проведения соревнований.**

Типовая тематика эссе.

1. Влияние специфики соревнований на сферу спорта в целом.
2. Составные части соревнования.
3. Регистрация установленных рекордов и высших достижений.
4. Оформление документов для присвоения спортивных званий и разрядов.

5. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований.
6. Факторы, от которых зависит объективность и точность определения результатов.
7. Критерии определения спортивных результатов.
8. Административное руководство при подготовке нормативно-правовых актов по вопросам проведения соревнований.
9. Обеспечение специфической управленческой деятельности в системе соревнований.
10. Развитие материально-технической базы для проведения спортивно-массовых мероприятий.
11. Участие органов управления субъектов Федерации в подготовке и проведению комплексных соревнований.
12. Функции организаций районного и городского уровня при организации и проведении спортивных соревнований.
13. Функции организации первичных коллективов при организации и проведении спортивных соревнований.
14. Значимость и эффективность прогнозов спортивных соревнований.
15. Этапы прогнозирования спортивных результатов.
16. Планирование спортивных соревнований как функция менеджмента.
17. Документы отчетности главной судейской коллегии.
18. Судейство спортивного соревнования по баскетболу.
19. Судейство спортивного соревнования по волейболу.
20. Судейство спортивного соревнования по мини-футболу.
21. Судейство спортивного соревнования по лыжным гонкам.
22. Судейство спортивного соревнования по плаванию.
23. Особенности технологии судейства массового спорта.
24. Разработка Календаря спортивного соревнования по избранному виду спорта.
25. Разработка Положения и условий соревнований по избранному виду спорта.

### *Эссе. Тема 2. Теоретические основы судейского мастерства.*

Типовая тематика эссе.

1. Влияние специфики соревнований на сферу спорта в целом.
2. Составные части соревнования.
3. Регистрация установленных рекордов и высших достижений.
4. Оформление документов для присвоения спортивных званий и разрядов.
5. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований.
6. Факторы, от которых зависит объективность и точность определения результатов.
7. Критерии определения спортивных результатов.
8. Административное руководство при подготовке нормативно-правовых актов по вопросам проведения соревнований.
9. Обеспечение специфической управленческой деятельности в системе соревнований.
10. Развитие материально-технической базы для проведения спортивно-массовых мероприятий.
11. Участие органов управления субъектов Федерации в подготовке и проведению комплексных соревнований.
12. Функции организаций районного и городского уровня при организации и проведении спортивных соревнований.
13. Функции организации первичных коллективов при организации и проведении спортивных соревнований.
14. Значимость и эффективность прогнозов спортивных соревнований.
15. Этапы прогнозирования спортивных результатов.
16. Планирование спортивных соревнований как функция менеджмента.
17. Документы отчетности главной судейской коллегии.
18. Судейство спортивного соревнования по баскетболу.
19. Судейство спортивного соревнования по волейболу.
20. Судейство спортивного соревнования по мини-футболу.
21. Судейство спортивного соревнования по лыжным гонкам.
22. Судейство спортивного соревнования по плаванию.
23. Особенности технологии судейства массового спорта.
24. Разработка Календаря спортивного соревнования по избранному виду спорта.
25. Разработка Положения и условий соревнований по избранному виду спорта.

### *Эссе. Тема 3 Методика и техника судейства в избранном виде спорта.*

Типовая тематика эссе.

1. Влияние специфики соревнований на сферу спорта в целом.
2. Составные части соревнования.
3. Регистрация установленных рекордов и высших достижений.
4. Оформление документов для присвоения спортивных званий и разрядов.
5. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований.
6. Факторы, от которых зависит объективность и точность определения результатов.
7. Критерии определения спортивных результатов.
8. Административное руководство при подготовке нормативно-правовых актов по вопросам проведения соревнований.
9. Обеспечение специфической управленческой деятельности в системе соревнований.
10. Развитие материально-технической базы для проведения спортивно-массовых мероприятий.
11. Участие органов управления субъектов Федерации в подготовке и проведении комплексных соревнований.
12. Функции организаций районного и городского уровня при организации и проведении спортивных соревнований.
13. Функции организации первичных коллективов при организации и проведении спортивных соревнований.
14. Значимость и эффективность прогнозов спортивных соревнований.
15. Этапы прогнозирования спортивных результатов.
16. Планирование спортивных соревнований как функция менеджмента.
17. Документы отчетности главной судейской коллегии.
18. Судейство спортивного соревнования по баскетболу.
19. Судейство спортивного соревнования по волейболу.
20. Судейство спортивного соревнования по мини-футболу.
21. Судейство спортивного соревнования по лыжным гонкам.
22. Судейство спортивного соревнования по плаванию.
23. Особенности технологии судейства массового спорта.
24. Разработка Календаря спортивного соревнования по избранному виду спорта.
25. Разработка Положения и условий соревнований по избранному виду спорта.

***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3 Методика и техника судейства в избранном виде спорта.***

Примерные темы докладов-презентаций

1. Структура управления соревнованиями.
2. Основные условия при проведении соревнований.
3. Виды и методы контроля соревновательной деятельности.
4. Правила соревнований (по выбору).
5. Положение соревнований (по выбору).
6. Регламент спортивных соревнований (по выбору).
7. Способы проведения соревнований.
8. Уровни проведения соревнований (школьные, муниципальные, городские).
9. Цели и задачи спортивных соревнований.
10. Требования к проведению соревнований.
11. Требования к безопасности при проведении спортивных соревнований.
12. Технология проведения соревнований (по выбору).
13. Порядок оформления заявок на участие в соревновании.
14. Права и обязанности судейской бригады на соревнованиях.
15. Порядок заполнения протокола на спортивных соревнованиях.
16. Основные регламентирующие документы на соревнованиях.
17. Требования к физической подготовке судей их квалификация.
18. Права и обязанности судейской коллегии.
19. Организация и проведение общешкольных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
20. Особенности организации и проведения соревнований с дошкольниками и младшими школьниками.
21. Основные внешние и внутренние критерии спортивных результатов.
22. Формирование здорового образа жизни как основное направление сохранения и укрепления здоровья человека через спортивные соревнования.
23. Современные концепции здоровья и факторы, определяющие его состояние во время соревновательной деятельности.
24. Возрастная градация допуска к участию в соревнованиях.

25. Требования к материально-технической базе во время проведения соревнований.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Задания первого типа.*

1. Обязанности старшего судьи и судьи матча.
2. Правила, касающиеся временных параметров игры.
3. Заполнение протоколов матча.
4. Процедура ведения протокола матча.
5. Условные обозначения в протоколе: типы фолов, очки.
6. Обязанности судей игры.
7. Ведение протокола матча: условные обозначения.
8. Заполнение протокола матча в игровых видах спорта.
9. Правила игровых видов спорта (футбола, волейбол, баскетбол)
10. Основные обязанности судей в игровых видах спорта. Атрибуты судей.
11. Оборудование площадки и инвентарь в избранном виде спорта.
12. Жесты судей в игровых видах спорта. Взаимодействие судей.
13. Организация соревнований по игровым видам спорта. Нормативные документы.
14. Процедура составления положения о соревнованиях.
15. Создание организационного комитета по подготовке и проведению соревнований.
16. Юридическая функция органов управления по подготовке и проведению соревнований.
17. Финансовая функция органов управления по подготовке и проведению соревнований.
18. Управленческая функция органов управления по подготовке и проведению соревнований.
19. Исполнительно-распорядительная функция органов управления по подготовке и проведению соревнований.
20. Определение функционального содержания деятельности административных органов различного уровня.
21. Виды прогнозирования спортивного соревнования.
22. Сценарий спортивных соревнований.
23. Методы прогнозирования спортивного соревнования.
25. Первичная (специфическая) функция соревнований судейской коллегии.

### *Задания второго типа.*

1. Основные стадии планирования соревнования.
2. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов.
3. Регламентация спортивных соревнований. Правила соревнований по видам спорта (по выбору студента).
4. Положение о соревнованиях.
5. Способы проведения соревнований (круговой, отборочно-круговой, смешанный, способ прямого выбывания).
6. Личные, лично-командные, командные соревнования.
7. Уровни значимости соревнований для подготовки спортсменов.
8. Требования к организации проводящей соревнования.
9. Спортивная база проведения соревнования.
10. Участники соревнований. Прием и отправка участников.
11. Возрастная градация допуска к участию в соревнованиях.
12. Отличия спортивных достижений от спортивных результатов.
13. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов.
14. Популяционные, индивидуальные и должные критерии спортивных результатов.
15. Процессуальные (промежуточные) и конечные критерии спортивных результатов.
16. Внешние и внутренние критерии спортивных результатов.
17. Технология проведения соревнований по легкой атлетике (беговые дисциплины).
18. Технология проведения соревнований по легкой атлетике (прыжковые дисциплины).
19. Технология проведения соревнований по легкой атлетике (метания).
20. Технология проведения соревнований по волейболу.
21. Технология проведения соревнований по баскетболу.
22. Технология проведения соревнований по футболу.
23. Технология проведения соревнований по плаванию.
24. Технология проведения соревнований по лыжным гонкам.
25. Технология проведения соревнований по гимнастике.

*Задания третьего типа.*

**Задание 1 (типовое)\*.**

Разработать положение о проведении соревнований по видам спорта (на выбор).

**Задание 2 (типовое)\*.**

Разработать Положение о проведения спортивного мероприятия с детьми среднего школьного возраста.

**Задание 3 (типовое)\*.**

Оформить заявку на участие в соревнованиях по видам спорта (на выбор).

**Задание 4 (типовое)\*.**

Процедура заполнения протокола матча в игровых видах спорта (по выбору).

**Задание 5 (типовое)\*.**

Перечислите основные документы для проведения спортивного соревнования (на выбор студента).

**Задание 6 (типовое)\*.**

Разработка календаря соревнований на муниципальном уровне. В чем заключаются особенности.

**Задание 7 (типовое)\*.**

Разработка календаря соревнований на (региональном, городском, муниципальном уровне по выбору студента). В чем заключаются особенности.

**Задание 8 (типовое)\*.**

Разработайте сценарий проведения праздника спорта.

**Задание 9 (типовое)\*.**

Назовите основные требования к физической подготовке судьи.

**Задание 10 (типовое)\*.**

Назовите основные требования к повышению квалификации судьи.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Психолого-педагогическое сопровождение тренировки**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена» ориентировано на получение и формирование у обучающихся знаний, методических и практических навыков и умений в области психолого-педагогического сопровождения в процессе физкультурно-спортивной деятельности и педагогической практики, для работы с разными группами населения.

**Цели изучения дисциплины:**

Целью изучения дисциплины «Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена» является формирование у обучающихся научного взгляда на психологию и педагогику, на их роль в здоровом взгляде общества на жизнь современного человека; развитие у студентов критического мышления, навыков адекватного анализа основных психологических и педагогических теорий, их практической значимости в жизни общества; повышение психологической компетентности и личностное осмысление научных знаний для гармонизации окружающего социума.

**Задачи изучения дисциплины:**

приобретение научно-практических знаний в области психологии и педагогики, осмысление их места в системе других наук;

усвоение системы знаний об общих закономерностях и механизмах психики; психических состояниях, индивидуально-психологических особенностях человека, его когнитивных свойств, мотивации, эмоционально-волевой регуляции;

усвоение основных понятий системы психолого-педагогического сопровождения.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                                                       | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                     | Формы образовательной деятельности            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                     | Должен знать                                                                                                                             | Должен уметь                                                                                                                                   | Имеет практический опыт                                                                                                                             |                                               |
| Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования | ОПК-4           | ОПК-4.1.<br>Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта. | ОПК-4.1.1.1.<br><br>принципы повышения функциональных возможностей спортсменов основываясь на знаниях психолого-педагогических принципов | ОПК-4.1.2.1.<br><br>развивать физические качества спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта                                         | ОПК-4.1.3.1.<br><br>подбора психолого-педагогических средств и методов избранного вида спорта для повышения функциональных возможностей спортсменов | Доклад-презентация и дискуссия<br><br>Реферат |
| Способен анализировать соревновательную деятельность для коррективы педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся                                                                                                                           | ОПК-9           | ОПК-9.1.<br>Демонстрирует понимание сути проведения соревнований и способен применить педагогические действия для воздействия на спортсменов.       | ОПК-9.1.1.1.<br><br>основные показатели соревновательной деятельности спортсмена с учетом педагогических приемов.                        | ОПК-9.1.2.1.<br><br>корректировать процесс подготовки спортсмена на основе результатов педагогического анализа для подготовки на соревнования. | ОПК-9.1.3.1.<br><br>анализа соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта                                                       |                                               |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                  |        |                                                                           |                             |               |              |                 |          |            |             |                                             |
|----------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа          | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл. Форма ПА. Балл |
|                            |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Психология спорта. | 8      |                                                                           |                             |               |              | 8               |          |            | 18          | Доклад-презентация                          |

|                                                                   |            |          |  |  |  |    |  |  |  |           |                                      |
|-------------------------------------------------------------------|------------|----------|--|--|--|----|--|--|--|-----------|--------------------------------------|
|                                                                   |            |          |  |  |  |    |  |  |  |           | и дискуссия / 25;                    |
| Тема 2. Методы психо-регуляции в спорте.                          | 8          |          |  |  |  | 8  |  |  |  | 18        | Доклад-презентация и дискуссия / 25; |
| Тема 3 Социальная психология спорта.                              | 8          |          |  |  |  | 8  |  |  |  | 18        | Реферат / 25;                        |
| Тема 4. Основы психодиагностики в физическом воспитании и спорте. | 6          |          |  |  |  | 6  |  |  |  | 18        | Реферат / 20;                        |
| Всего в семестре, час                                             | 30 из 30   |          |  |  |  | 30 |  |  |  | 72 из 105 | 100 (ТКУ+ПА)                         |
|                                                                   |            | 30 из 45 |  |  |  |    |  |  |  |           |                                      |
| Итоговый контроль                                                 | Экзамен    |          |  |  |  |    |  |  |  |           |                                      |
| Итоговый экзамен (в академических часах)                          | 36         |          |  |  |  |    |  |  |  |           |                                      |
|                                                                   |            |          |  |  |  |    |  |  |  |           |                                      |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                    | 168 из 216 |          |  |  |  |    |  |  |  |           |                                      |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Психология спорта.**

Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости ловкости и гибкости. Психологические основы формирования физических качеств спортсмена. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения, специализированные восприятия. Представления в управлении движениями. Реакция в спорте. Характеристика понятия «личность в спорте». Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Аспекты формирования личности спортсмена. Психологические особенности личности тренера. Основные направления работы тренера в аспекте личностного роста спортсмена. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Характеристика понятия «личность в спорте». Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Аспекты формирования личности спортсмена. Психологические особенности личности тренера. Основные направления работы тренера в аспекте личностного роста спортсмена. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации

#### **Ссылки:**

1. Психология физической культуры: учебник. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с. Под общей ред. Яковлева Б.Л., Бабушкина Г.Д. [Электронный ресурс].[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

### **Тема 2. Методы психо-регуляции в спорте.**

Восприятие и понимание другого человека как основа перцептивной стороны общения. Взаимодействие и взаимопонимание в процессе командной спортивной деятельности. Конфликтные и агрессивные взаимоотношения в спорте, их коррекция и профилактика. Факторы, обуславливающие возникновения конфликтов в практике спорта. Агрессивное поведение в конфликте: анализ подходов исследователей к определению понятия и видов агрессии. Контроль и управление агрессией с позиций специалистов в сфере психологии и педагогики. Коммуникативная компетентность как условие успешности спортивной деятельности подростка. Психолого-педагогические критерии профессионального мастерства тренера.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Контроль и управление агрессией с позиций специалистов в сфере психологии и педагогики. Коммуникативная компетентность как условие успешности спортивной деятельности подростка. Психолого-педагогические критерии профессионального мастерства тренера.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации



#### **Ссылки:**

1. Психология физической культуры: учебник. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с. Под общей ред. Яковлева Б.Л., Бабушкина Г.Д. [Электронный ресурс].[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

#### **Тема 3 Социальная психология спорта.**

Понятие о психорегуляции в спорте. Методы гетеро регуляции: беседа, убеждение, приказ, внушение, гипносуггестия, аппаратные и без аппаратные методы невербальной гетеро регуляции. Методы ауторегуляции: аутогенная тренировка, «наивные» методы, простейшие методы, идеомоторная тренировка. Понятие о психогигиене в спорте. Психологическая подготовка: общая и специальная подготовка к соревнованиям. Этапы психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Предсоревновательные, соревновательные, постсоревновательные психические состояния. Психическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности. Психическое перенапряжение, общие и специфические признаки. Психологическая характеристика спортивной группы. Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Функции общения в спорте. Внешняя и внутренняя сторона межличностного общения в спорте. Успешность соревновательной деятельности и общение.

#### **Формы контроля:**

Реферат

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Психологическая характеристика спортивной группы. Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Функции общения в спорте. Внешняя и внутренняя сторона межличностного общения в спорте. Успешность соревновательной деятельности и общение.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка реферата

#### **Ссылки:**

1. Психология физической культуры: учебник. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с. Под общей ред. Яковлева Б.Л., Бабушкина Г.Д. [Электронный ресурс].[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

#### **Тема 4. Основы психодиагностики в физическом воспитании и спорте.**

Методы исследования личности спортсмена Физическая культура. Выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена: карта личности (К.К. Платонова); методы определения структуры личности спортсмена; исследование общественной и спортивной направленности, личностной тревожности и уровня притязаний; типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка; исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.

#### **Формы контроля:**

Реферат

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена: карта личности (К.К. Платонова); методы определения структуры личности спортсмена; исследование общественной и спортивной направленности, личностной тревожности и уровня притязаний.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка реферата

#### **Ссылки:**

1. Психология физической культуры: учебник. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с. Под общей ред. Яковлева Б.Л., Бабушкина Г.Д. [Электронный ресурс].[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

1. Психология физической культуры и спорта : практикум / составители И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 91 с. — ISBN 978-5-4497-0169-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86453.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Психология взаимодействия в спорте : учебно-методическое пособие для вузов физической культуры / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 122 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65061.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Заметки о психологии человека <http://psiman.ru/>
3. Спортивная психология «Мир Вашего Я» <https://www.psychologist.ru/publications/88.htm>
4. Лаборатория физической культуры и практической психологии <http://www.self-master-lab.ru/recommendation/recompsiho.html?id=85>
5. Спортивная кинезиология и психология [https://www.sportacadem.ru/nauka/uchebnonauchnaya\\_laboratoriya\\_tehnologij\\_podgotovki\\_sport](https://www.sportacadem.ru/nauka/uchebnonauchnaya_laboratoriya_tehnologij_podgotovki_sport)

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена» проводится в форме экзамена.

#### **Процедура оценивания:**

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### ***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 1. Психология спорта.***

Примерные темы докладов-презентаций

- 1.Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития.
- 2.Деятельность в физическом воспитании и спорте.
- 3.Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте: специфические условия, цели, мотивы, средства и результаты.
- 4.Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости ловкости и гибкости.
- 5.Психологические основы формирования физических качеств спортсмена.
- 6.Характеристика понятия «личность в спорте».
- 7.Спортсмен как субъект спортивной деятельности.
- 8.Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
- 9.Основные направления работы тренера в аспекте личностного роста спортсмена.
- 10.Аспекты формирования личности спортсмена.

#### ***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Методы психо-регуляции в спорте.***

Примерные темы докладов-презентаций

- 1.Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития.
- 2.Деятельность в физическом воспитании и спорте.
- 3.Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте: специфические условия, цели, мотивы, средства и результаты.
- 4.Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости ловкости и гибкости.
- 5.Психологические основы формирования физических качеств спортсмена.
- 6.Характеристика понятия «личность в спорте».
- 7.Спортсмен как субъект спортивной деятельности.
- 8.Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
- 9.Основные направления работы тренера в аспекте личностного роста спортсмена.
- 10.Аспекты формирования личности спортсмена.

#### ***Реферат. Тема 3 Социальная психология спорта.***

Примерные темы рефератов

1. Взаимосвязь между движениями и состоянием психики, мыслями и чувствами обучающегося средствами физической культуры.
2. Личность и спортивная деятельность.
3. Особенности социализации личности в спорте.
4. Личность тренера и его авторитет.
5. Психологические особенности руководства спортивной командой.
6. Проблемы коммуникативной компетентности тренера-преподавателя.
7. Рефлексивная самоорганизация в деятельности тренера.
8. Психологический анализ в системе деятельности тренера.
9. Система работы тренера по формированию спортивного коллектива.

10. Характеристика стилей руководства в спортивной деятельности.
11. Взаимопонимание как предпосылка эффективности спортивной команды.
12. Причины неадекватных взаимодействий в процессе командных соревнований.
13. Психологическая система отношений в спорте: нормы, правила, закономерности.
14. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации.
15. Ответственность как нравственное качество личности тренера.
16. Формирование мотивации в спорте высших достижений.
17. Психолого-педагогические критерии профессионального мастерства тренера.
18. Современные психолого-педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта
19. Психология личности юного спортсмена.
20. Активная жизненная позиция спортсмена.

**Реферат. Тема 4. Основы психодиагностики в физическом воспитании и спорте.**

Примерные темы рефератов

1. Взаимосвязь между движениями и состоянием психики, мыслями и чувствами обучающегося средствами физической культуры.
2. Личность и спортивная деятельность.
3. Особенности социализации личности в спорте.
4. Личность тренера и его авторитет.
5. Психологические особенности руководства спортивной командой.
6. Проблемы коммуникативной компетентности тренера-преподавателя.
7. Рефлексивная самоорганизация в деятельности тренера.
8. Психологический анализ в системе деятельности тренера.
9. Система работы тренера по формированию спортивного коллектива.
10. Характеристика стилей руководства в спортивной деятельности.
11. Взаимопонимание как предпосылка эффективности спортивной команды.
12. Причины неадекватных взаимодействий в процессе командных соревнований.
13. Психологическая система отношений в спорте: нормы, правила, закономерности.
14. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации.
15. Ответственность как нравственное качество личности тренера.
16. Формирование мотивации в спорте высших достижений.
17. Психолого-педагогические критерии профессионального мастерства тренера.
18. Современные психолого-педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта
19. Психология личности юного спортсмена.
20. Активная жизненная позиция спортсмена.

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

**Задания первого типа.**

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность спортсмена в деятельности.
3. Особенности тактического мышления спортсмена.
4. Психологические особенности личности тренера.
5. Факторы, влияющие на формирование личности спортсмена.
6. Социально-психологические особенности спортивной группы.
7. Лидерство в спортивной группе.
8. Социально-психологический климат в спортивной группе.
9. Психологические основы диагностики в спорте.
10. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
11. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
12. Методы изучения структурных компонентов личности спортсменов.
13. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.
14. Психологические основы общения в спорте.
15. Особенности социализации личности в спорте.
16. Особенности проявления агрессии спортсмена в соревновательной деятельности.

17. Самооценка как фактор, влияющий на результативность спортсмена.
18. Влияние социальной фасилитации на результативность в спорте.
19. Социальное подкрепление как фактор, влияющий на двигательного поведение спортсмена.
20. Мотив как средство стимуляции спортсмена.
21. Тревожность и результативность спортсмена в спорте.
22. Влияние зрителей на выполнение двигательных задач спортсменом.
23. Уровень притязаний и потребности достижений в группе спортсменов.
24. Волевые усилия спортсменов в спорте
25. Теория и практика психологического консультирования спортсмена.

### ***Задания второго типа.***

1. Выделите связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.
2. Сформулируйте вероятные мотивы занятий спортом и оздоровительной деятельностью для людей разных возрастных групп.
3. Выделите факторы, влияющие на запоминание спортсменами разного возраста на тренировке.
4. Не секрет, что некоторые спортсмены, особенно старшие юноши, часто не любят теоретические занятия на тренировках, считая их ненужными и неинтересными. Перечислите причины такого отношения, как вы их понимаете. Как изменить создавшуюся ситуацию?
5. Сформулируйте специальные требования к тренерской деятельности.
6. Перечислите формы деятельности тренера (по Е.П. Ильину).
7. Сформулируйте общие педагогические требования к личности тренера.
8. Перечислите психологические особенности процесса формирования двигательных навыков.
9. Ответьте на вопрос: Какую роль в формировании навыка играют интерференция и перенос навыка?
10. Какова структура реакции в спорте?
11. Перечислите общие признаки психического перенапряжения.
12. Перечислите и охарактеризуйте специфические признаки психического перенапряжения.
12. Назовите и охарактеризуйте основные причины динамики предсоревновательного психического напряжения.
13. Какова классификация экстремальных ситуаций соревновательного характера?
14. Чем различаются внешняя и внутренняя стороны общения?
15. От чего зависит успех взаимоотношений тренера и спортсмена.
16. Какие основные ошибки допускают тренеры во взаимоотношениях со спортсменами?
17. Охарактеризуйте виды взаимоотношений в спортивной команде.
18. Чем физкультурные группы отличаются от спортивных?
19. Назовите основные мотивы, связанные с занятиями спортом, у детей и подростков.
20. Каковы особенности мотивации спортивной деятельности у детей и подростков на ранней стадии занятий спортом?
21. Перечислите специфические личностные черты, наиболее выраженные у спортсменов.
22. Какова роль спорта в формировании волевых качеств личности?
23. Каковы основные условия возникновения сплоченности в детской спортивной команде?
24. Раскройте основные причины конфликтов в спортивной деятельности.
25. Какими навыками должен обладать тренер для обеспечения эффективного взаимодействия в спортивной группе?

### ***Задания третьего типа.***

#### **Типовое задание 1.**

Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам:

- 1) моральные черты;
  - 2) волевые черты;
  - 3) эмоциональные черты;
  - 4) отношения в коллективе;
  - 5) отношение к повышению спортивного мастерства.
1. Внушаемость (вера в приметы, мнительность, и т. п.).
  2. Смелость.
  3. Долг и ответственность.
  4. Увлечённость.
  5. Общительность.
  6. Доброжелательность.
  7. Самообладание в экстремальных ситуациях.

8. Чувство спортивной чести.
9. Болезненное отношение к спортивным неудачам.
10. Исполнительность.
11. Наблюдательность.
12. Инициативность.
13. Уважение к товарищам.
14. Сильное переживание радости победы, бурное её проявление.
15. Патриотизм.
16. Требовательность к себе и другим
17. Аккуратность.
18. Уверенность в своих силах.

#### **Типовое задание 2.**

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

- А. У девочки наблюдается медлительность в моторике, в речи, в мышлении в протекании других познавательных процессов, в возникновении чувств. Она медленно и с трудом переключается с одной деятельности на другую.
- Б. Спортсмен рассказал о том, как он распределяет время между учёбой, спортом и личной жизнью.
- В. Гражданин вступил в политическую партию.
- Г. Тренер отличается выразительной мимикой, резкими движениями и быстрой походкой.
- Д. Тренер внёс предложения, осуществление которых значительно повысило спортивные результаты.
- Е. У тренера прекрасная дикция и приятный голос.

#### **Типовое задание 3.**

Определите дидактическую функцию приведенного ниже речевого высказывания тренера-преподавателя на тренировке.

Спортсмен выполняет сложное упражнение на снаряде. Двое товарищей в это время активно спорят, решая свои проблемы. Тренер подходит к ним и обращается со словами: «Вон из зала».

#### **Типовое задание 4.** Определите, в каких случаях говорится о деятельности. По каким признакам вы это установили?

1. Спортсмен обдумывает выполнение технического приема.
2. Отец, лёжа на диване, читает газету.
3. Каждый вечер спортсмен пробегает 3 километра.
4. Дети играют в хоккей.
5. Мальчик вывел собаку на прогулку.
6. Ребёнок трёх лет стучит ложкой по столу.

#### **Типовое задание 5.** В каких примерах проявляются умения, навыки, привычки?

1. В цехе работает мостовой кран. В кабине крановщика три рычага: один - поднимает и опускает груз, другой - продвигает кран поперёк цеха, третий перемещает мост крана вдоль оси. Работая всеми рычагами, крановщик перемещает груз по трём осям так, что груз движется по прямой линии. Б. неопытный крановщик передвигает груз по каждой оси, работая по очереди каждым рычагом. Груз движется как бы скачками и по ломаной линии: пойдёт, остановится, затем пойдёт в другом направлении.
2. Когда начинающий спортсмен учится перезаряжать винтовку, он нередко шепчет: «Раз - повернуть налево, два - потянуть к себе, три - толкнуть от себя, четыре - повернуть направо».
3. Переходя улицу с односторонним движением и посмотрев налево, навстречу движущемуся транспорту, вы, дойдя до середины, почувствуете потребность посмотреть направо, хотя и знаете, что транспорт оттуда не может идти.

**Типовое задание 6.** Проанализируйте психологический портрет тренера, определите примерный уровень его компетентности и результативности.

*«Фанатично предан своему делу, считает, что в его работе это самое главное. Предметом владеет в совершенстве. Тренировки проводит с большой плотностью, сам все время проводит в движении, показывает, объясняет упражнения, указывает на ошибки. Властный, не стремится к тому, чтобы спортсмены проявляли инициативу. Оценивая деятельность и личность спортсмена, умеет внушить ему веру в собственные силы, в положительные сдвиги в развитии его личности, в совершенствование двигательных умений и навыков. Редко использует дисциплинарные замечания, заменяя их вовлечением в тренировочную деятельность. Отношение ко всем спортсменам вне зависимости от их успешности и выполнения заданий положительное. Спортсмены уважают тренера за преданность работе. Тренировки посещают охотно. Большинство добиваются хороших результатов на соревнованиях».*

#### **Типовое задание 7. Ситуация «Смелый поступок»**

Артем, ученик спортивного класса, на тренировке вылез в окно и, пройдя по карнизу следующие три окна, снова забрался в спортивный зал. Тренер видел по горящим глазам своих воспитанников, какое впечатление произвел на них поступок мальчика. Некоторые шептались между собой: «Вот это да! Какой он смелый, ничего не боится». Тренер хорошо

понимал, что среди ребят найдутся те, которые захотят повторить этот «геройский поступок». И в то же время ясно, что Артем действительно смелый, спортивный мальчик.

Ваши действия?

**Типовое задание 8.**

Укажите, в каких примерах говорится о восприятии. По каким признакам вы это установили?

1. Тренер показывает технику выполнения упражнения, а учащиеся наблюдают за ним.
2. Футболист ведёт мяч и выполняет удар по воротам без зрительного контроля мяча.
3. Спринтер, выходя на старт, представил, как он совершит выбегание со старта и пройдёт дистанцию до финиша.
4. Ученики выполняют лазание по канату, а учитель даёт советы и оценивает правильность выполнения.
5. Спортсмен выбегает со старта после выстрела стартового пистолета.

**Типовое задание 9.**

Дайте характеристику социально-психологических типов личности занимающихся физической культурой и спортом (на выбор): гармоничный, конформный, доминирующий, сензитивный, инфантильный, тревожный, интровертивный, социально психологические типы личн

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Организационно-управленческое сопровождение в спорте**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**



## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Организационно-управленческое сопровождение в спорте» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.09.2019г. № 886. Дисциплина «Организационно-управленческое сопровождение в спорте» закладывает основы для разработки комплекса мер по обеспечению защиты информационных активов организации путем их идентификации, описания, выявления уязвимостей, угроз, а также рисков, которые могут произойти в случае реализации угроз применительно к имеющимся уязвимостям информационных активов. При этом комплекс мер основывается на соответствующей нормативно-правовой базе, включающий как федеральные законы и документы регулирующих государственных органов, так и стандарты, лучшие практики, отраслевые и локальные документы, а также организационном, аппаратном и программном обеспечении.

### Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения ОПОП.

### Задачи изучения дисциплины:

формировать особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, идей олимпизма, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований; систему научного знания о физической культуре и спорте;

формировать умение анализировать, проектировать и организовывать межличностные, групповые и организационные коммуникации в команде для достижения поставленной цели; методами организации и управления коллективом;

сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности занимающихся.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                               | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                     |                                                                                                       |                                                                                | Формы образовательной деятельности |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                                                                                                    | Должен знать                                                                                | Должен уметь                                                                                          | Имеет практический опыт                                                        |                                    |
| Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях | ОПК-5           | ОПК-5.1. Демонстрирует понимание процесса подготовки и взаимодействия участников в процессе подготовки и взаимодействию на спортивных и физкультурных мероприятиях | ОПК-5.1.1.1. способы и методы подготовки спортсменов для участия в спортивных мероприятиях. | ОПК-5.1.2.1. организовывать спортсменов различной квалификации для участия в спортивных соревнованиях | ОПК-5.1.3.1. планирования и организации спортивных и физкультурных мероприятий | Контрольная работа<br>Реферат      |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                                    |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                                            | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                                                                              |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Основные положения организационно-управленческой деятельности в области физической культуры и спорта | 8      |                                                                           | 8                           |               |              |                    |                 |          |            | 20          | Контрольная работа / 20;                    |
| Тема 2. Роль руководителя спортивной                                                                         | 8      |                                                                           | 8                           |               |              |                    |                 |          |            | 20          | Контрольная работа / 20;                    |

|                                                                                                             |            |          |    |  |  |  |  |  |          |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----|--|--|--|--|--|----------|--------------------------|
| организации в процессе спортивной подготовки                                                                |            |          |    |  |  |  |  |  |          |                          |
| Тема 3. Организация эффективного управления в физкультурно-спортивной организации: принципы, задачи, методы | 7          |          | 7  |  |  |  |  |  | 24       | Контрольная работа / 20; |
| Тема 4. Оценка качества организационно-управленческой деятельности                                          | 7          |          | 7  |  |  |  |  |  | 20       | Реферат / 20;            |
| Всего в семестре, час                                                                                       | 30 из 30   |          | 30 |  |  |  |  |  | 84 из 84 | 100 (ТКУ+ПА)             |
|                                                                                                             |            | 30 из 30 |    |  |  |  |  |  |          |                          |
| Итоговый контроль                                                                                           | Экзамен    |          |    |  |  |  |  |  |          |                          |
| Итоговый экзамен (в академических часах)                                                                    | 36         |          |    |  |  |  |  |  |          |                          |
|                                                                                                             |            |          |    |  |  |  |  |  |          |                          |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                              | 180 из 180 |          |    |  |  |  |  |  |          |                          |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Основные положения организационно-управленческой деятельности в области физической культуры и спорта**

Нормативно-правовые документы, обеспечивающие эффективное многолетнее планирование тренировочного процесса. Роль управленческих кадров в сфере спорта.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

1.Основные аспекты управления тренировочным процессом 2.Основные нормативно-правовые документы, регулирующие спортивную подготовку 3.Организации, осуществляющие спортивную подготовку 4.Этапы спортивной подготовки 5.Спортивно-оздоровительный этап 6.Экономические, социальные, материальные и другие аспекты управления спортивной деятельностью 7.Роль и функции основных участников спортивной подготовки 8.Планирование многолетнего тренировочного процесса

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

### **Тема 2. Роль руководителя спортивной организации в процессе спортивной подготовки**

Руководитель спортивной организации, его роль и задачи. Принятие управленческих решений (изменение алгоритма спортивной подготовки, применения средств восстановления спортивной работоспособности, материально-техническое обеспечение организации).

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

1.Типологияподходовквопросамуправлениятренировочнымпроцессом2.Формывзаимодействиявсистеме «руководитель – тренер - спортсмен» 3.Особенности тренерской работы с различным контингентом (уровень спортивной квалификации, пол, возраст, специфика вида спорта) 4.Личностный и профессиональный рост руководителя спортивной организации 5.Проблемы отбора и перевода на следующий этап 6.Кадровые вопросы, профессиональные компетенции руководителя спортивной организации7.Конфликтныеситуациииихразрешениевпроцессеспортивнойподготовки

8.Анализ проделанной работы и коррекция планов спортивной подготовки

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

### **Тема 3. Организация эффективного управления в физкультурно-спортивной организации: принципы, задачи, методы**

Основные этапы в планировании деятельности физкультурно-спортивных организаций. Структура и формы взаимодействия основных субъектов.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

1. Принципы построения тренировочного процесса 2. Главные и частные задачи спортивной подготовки. Установка приоритетов 3. Выбор средств и методов тренировочного процесса. Принцип индивидуализации 4. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды контроля 5. Восстановительные мероприятия в спортивной практике, их роль и виды. 6. Значение материально-технического обеспечения в многолетнем тренировочном процессе 7. Факторы, обуславливающие эффективность спортивной подготовки. Общая характеристика 8. Структура тренировочного процесса на различных этапах (конкретный процесс)

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

### **Тема 4. Оценка качества организационно-управленческой деятельности**

Понятие о качестве управления физкультурно-спортивной организации. Компоненты управления, их зависимость. Контрольные показатели. Виды контроля.

#### **Формы контроля:**

Реферат

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

1. Общие положения по организации и планированию многолетнего тренировочного процесса 2. Основные аспекты спортивной подготовки на различных этапах 3. Управление параметрами спортивной формы: контроль, оценка, интерпретация результатов 4. Анализ результатов соревновательной деятельности 5. Роль и место учебно-тренировочных сборов в спортивной подготовке 6. Организация управления спортивной подготовки на федеральном, региональном, муниципальном уровнях 7. Проблемы спортивного долголетия 8. Планирование микро-, мезо-, макроциклов подготовки в различных видах спорта (на конкретном примере)

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Бгашев, М. В. Основы управленческой деятельности : учебное пособие / М. В. Бгашев. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 406 с. — ISBN 978-5-4497-2211-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131644.html>

2. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Починкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-55-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/57795.html>
3. Сушикова Т.С. Менеджмент физической культуры : электронное учебное пособие / Сушикова Т.С., Арбузина Н.Р.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-91930-109-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95627.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник / С. В. Алексеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2017. — 672 с. — ISBN 978-5-906839-91-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68541.html>
2. Вершинин, М. А. Организационно-управленческие аспекты функционирования отрасли физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / М. А. Вершинин, О. С. Августимова; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - Библиогр.: с. 41-42. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Портал Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mosssport.ru/](http://www.mosssport.ru/)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации" <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: задания для проведения промежуточной аттестации в виде опроса

### **Оценочные средства:**

Контрольная работа Отчет по практикуму 20-15 – контрольная работа выполнена, верно в срок, представлен грамотный отчет. 14-9 – контрольная работа выполнена, верно в срок, представлен неполный отчет, имеются ошибки, не влияющие на логику и алгоритм расчета. 8-1 - контрольная работа не выполнен в срок и содержит концептуальные ошибки. 0 - практикум не выполнен. Реферат 20 – грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемой проблемы, логичность и обоснованность выводов; 10 – грамотное использование терминологии, частично верные суждения в рамках рассматриваемой темы, выводы недостаточно обоснованы; 5 - грамотное использование терминологии, способность видения существующей проблемы, необоснованность выводов, неполнота аргументации собственной точки зрения.

### **Процедура оценивания:**

Выполнение обучающимся заданий на экзамене оценивается по следующей балльной шкале: «Зачтено» – 90-100 – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. – 70 -89 – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. – 50 - 69 – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично. «Не зачтено» – менее 50 – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены.

### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА 90 – 100 баллов - отлично 70 – 89 баллов - хорошо 50 – 69 баллов - удовлетворительно менее 50 - неудовлетворительно

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### **Контрольная работа. Тема 1. Основные положения организационно-управленческой деятельности в области физической культуры и спорта**

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Основные аспекты управления тренировочным процессом.
2. Основные нормативно-правовые документы, регулирующие спортивную подготовку.
3. Организации, осуществляющие спортивную подготовку.
4. Этапы спортивной подготовки.
5. Спортивно-оздоровительный этап.
6. Экономические, социальные, материальные и другие аспекты управления спортивной деятельностью
7. Роль и функции основных участников спортивной подготовки
8. Планирование многолетнего тренировочного процесса.
9. Типология подходов к вопросам управления тренировочным процессом.
10. Формы взаимодействия в системе «руководитель – тренер - спортсмен».
11. Особенности тренерской работы с различным контингентом (уровень спортивной квалификации, пол, возраст, специфика вида спорта).
12. Личностный и профессиональный рост руководителя спортивной организации.
13. Проблемы отбора и перевода на следующий этап.
14. Кадровые вопросы, профессиональные компетенции руководителя спортивной организации
15. Конфликтные ситуации и их разрешение в процессе спортивной подготовки
16. Анализ проделанной работы и коррекция планов спортивной подготовки.
17. Принципы построения тренировочного процесса.
18. Главные и частные задачи спортивной подготовки. Установка приоритетов.
19. Выбор средств и методов тренировочного процесса. Принцип индивидуализации.
20. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды контроля.
21. Восстановительные мероприятия в спортивной практике- их роль и виды.
22. Значение материально-технического обеспечения в многолетнем тренировочном процессе.
23. Факторы, обуславливающие эффективность спортивной подготовки. Общая характеристика
24. Структура тренировочного процесса на различных этапах (конкретный процесс)
25. Общие положения по организации и планированию многолетнего тренировочного процесса
26. Основные аспекты спортивной подготовки на различных этапах
27. Управление параметрами спортивной формы: контроль, оценка, интерпретация результатов
28. Анализ результатов соревновательной деятельности.
29. Роль и место учебно-тренировочных сборов в спортивной подготовке
30. Организация управлением спортивной подготовки на федеральном, региональном, муниципальном уровнях.

31. Проблемы спортивного долголетия.
32. Планирование микро-, мезо-, макроциклов подготовки в различных видах спорта (на конкретном примере)

**Контрольная работа. Тема 2. Роль руководителя спортивной организации в процессе спортивной подготовки**

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Основные аспекты управления тренировочным процессом.
2. Основные нормативно-правовые документы, регулирующие спортивную подготовку.
3. Организации, осуществляющие спортивную подготовку.
4. Этапы спортивной подготовки.
5. Спортивно-оздоровительный этап.
6. Экономические, социальные, материальные и другие аспекты управления спортивной деятельностью
7. Роль и функции основных участников спортивной подготовки
8. Планирование многолетнего тренировочного процесса.
9. Типология подходов к вопросам управления тренировочным процессом.
10. Формы взаимодействия в системе «руководитель – тренер – спортсмен».
11. Особенности тренерской работы с различным контингентом (уровень спортивной квалификации, пол, возраст, специфика вида спорта).
12. Личностный и профессиональный рост руководителя спортивной организации.
13. Проблемы отбора и перевода на следующий этап.
14. Кадровые вопросы, профессиональные компетенции руководителя спортивной организации
15. Конфликтные ситуации и их разрешение в процессе спортивной подготовки
16. Анализ проделанной работы и коррекция планов спортивной подготовки.
17. Принципы построения тренировочного процесса.
18. Главные и частные задачи спортивной подготовки. Установка приоритетов.
19. Выбор средств и методов тренировочного процесса. Принцип индивидуализации.
20. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды контроля.
21. Восстановительные мероприятия в спортивной практике- их роль и виды.
22. Значение материально-технического обеспечения в многолетнем тренировочном процессе.
23. Факторы, обуславливающие эффективность спортивной подготовки. Общая характеристика
24. Структура тренировочного процесса на различных этапах (конкретный процесс)
25. Общие положения по организации и планированию многолетнего тренировочного процесса
26. Основные аспекты спортивной подготовки на различных этапах
27. Управление параметрами спортивной формы: контроль, оценка, интерпретация результатов
28. Анализ результатов соревновательной деятельности.
29. Роль и место учебно-тренировочных сборов в спортивной подготовке
30. Организация управлением спортивной подготовки на федеральном, региональном, муниципальном уровнях.
31. Проблемы спортивного долголетия.
32. Планирование микро-, мезо-, макроциклов подготовки в различных видах спорта (на конкретном примере)

**Контрольная работа. Тема 3. Организация эффективного управления в физкультурно-спортивной организации: принципы, задачи, методы**

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Основные аспекты управления тренировочным процессом.
2. Основные нормативно-правовые документы, регулирующие спортивную подготовку.
3. Организации, осуществляющие спортивную подготовку.
4. Этапы спортивной подготовки.
5. Спортивно-оздоровительный этап.
6. Экономические, социальные, материальные и другие аспекты управления спортивной деятельностью
7. Роль и функции основных участников спортивной подготовки
8. Планирование многолетнего тренировочного процесса.
9. Типология подходов к вопросам управления тренировочным процессом.
10. Формы взаимодействия в системе «руководитель – тренер – спортсмен».
11. Особенности тренерской работы с различным контингентом (уровень спортивной квалификации, пол, возраст, специфика вида спорта).
12. Личностный и профессиональный рост руководителя спортивной организации.
13. Проблемы отбора и перевода на следующий этап.
14. Кадровые вопросы, профессиональные компетенции руководителя спортивной организации
15. Конфликтные ситуации и их разрешение в процессе спортивной подготовки
16. Анализ проделанной работы и коррекция планов спортивной подготовки.

17. Принципы построения тренировочного процесса.
18. Главные и частные задачи спортивной подготовки. Установка приоритетов.
19. Выбор средств и методов тренировочного процесса. Принцип индивидуализации.
20. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды контроля.
21. Восстановительные мероприятия в спортивной практике- их роль и виды.
22. Значение материально-технического обеспечения в многолетнем тренировочном процессе.
23. Факторы, обуславливающие эффективность спортивной подготовки. Общая характеристика
24. Структура тренировочного процесса на различных этапах (конкретный процесс)
25. Общие положения по организации и планированию многолетнего тренировочного процесса
26. Основные аспекты спортивной подготовки на различных этапах
27. Управление параметрами спортивной формы: контроль, оценка, интерпретация результатов
28. Анализ результатов соревновательной деятельности.
29. Роль и место учебно-тренировочных сборов в спортивной подготовке
30. Организация управлением спортивной подготовки на федеральном, региональном, муниципальном уровнях.
31. Проблемы спортивного долголетия.
32. Планирование микро-, мезо-, макроциклов подготовки в различных видах спорта (на конкретном примере)

#### ***Реферат. Тема 4. Оценка качества организационно-управленческой деятельности***

##### ***Примерные темы для рефератов***

1. Основы планирования спортивной подготовки в спортивной организации (на конкретном примере)
2. Основы эффективной деятельности руководителя (на конкретном примере)
3. Требования к уровню профессиональных компетенций.
4. Самоанализ и самооценка профессиональной деятельности.
5. Выбор и принятие управленческих решений (на конкретном примере)
6. Контроль динамики спортивной формы и осуществление оперативных коррекций
7. Перспективное планирование тренировочного процесса
8. Разрешение конфликтных ситуаций (на конкретном примере)
9. Планирование спортивной подготовки в избранном виде спорта.
10. Организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки (на конкретном примере)
11. Организация тренировочного процесса на тренировочном этапе (на конкретном примере)
12. Особенности организации тренировочного процесса в различных видах спорта (пример).
13. Специфика тренерской работы. Формы взаимодействия с учениками. Самоанализ.
14. Контроль за параметрами спортивной формой в многолетнем тренировочном процессе (на конкретном примере)
15. Организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки
16. Организация тренировочного процесса на этапе углубленной специализации
17. Организация тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства
18. Организация тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства
19. Методы и формы оценки достигнутых результатов спортивной подготовки
20. Планирование микро-, мезо-, макроциклов подготовки в различных видах спорта (на конкретном примере)
21. Применение инвентаря и оборудования на тренировочных занятиях: критерии оценки эффективности.

#### **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

##### ***Типовые вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся в форме экзамена***

1. Основы планирования спортивной подготовки в спортивной организации (на конкретном примере)
2. Основы эффективной деятельности руководителя (на конкретном примере)
3. Требования к уровню профессиональных компетенций.
4. Самоанализ и самооценка профессиональной деятельности.
5. Выбор и принятие управленческих решений (на конкретном примере)
6. Контроль динамики спортивной формы и осуществление оперативных коррекций
7. Перспективное планирование тренировочного процесса
8. Разрешение конфликтных ситуаций (на конкретном примере)
9. Планирование спортивной подготовки в избранном виде спорта.
10. Организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки (на конкретном примере)
11. Организация тренировочного процесса на тренировочном этапе (на конкретном примере)
12. Организация тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства (на конкретном примере)
13. Организация тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства (на конкретном примере)

14. Роль и значение спортивно-оздоровительного этапа (на конкретном примере)
15. Критерии эффективности построения тренировочного процесса в избранном виде спорта
16. Формы управления спортивной подготовки (на конкретном примере)

**Типовые вопросы для проведения аттестации обучающихся в форме экзамена**

1. Краткая характеристика основ управления тренировочным процессом. Виды управления.
2. Методы и формы оценки достигнутых результатов спортивной подготовки.
3. Планирование микро-, мезо-, макроциклов подготовки в различных видах спорта (на конкретном примере).
4. Самоанализ и самооценка деятельности тренера.
5. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в спорте. Цель и задачи.
6. Планирование соревновательной деятельности спортсменов (на примере одного из видов).
7. Тренировочный мезоцикл, его структура. Виды мезоциклов. Применяемые средства, методы.
8. Основные типы нормативных документов, регулирующих деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку: федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, рабочая программа спортивной подготовки, индивидуальный тренировочный план, ЕКП.
9. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки.
10. Организации, осуществляющие спортивную подготовку: их характеристика, виды, задачи.
11. Программно-методическое обеспечение спортивной подготовки.
12. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объемов нагрузки по мезо- и макроциклам в избранном виде спорта.
13. Планирование многолетнего тренировочного процесса. Этапы, цели и задачи этапов подготовки.
14. Выбор средств и методов тренировочного процесса. Принцип индивидуализации.
15. Тесты, характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в избранном виде спорта (пример).
16. Тренировочный микроцикл, его структура. Виды микроциклов. Применяемые средства, методы.
16. Тесты, характеризующие общую физическую подготовку (ОФП) в избранном виде спорта (пример)
18. Формы взаимодействия тренер – спортсмен. Спортивная психология.
19. Сбор и анализ данных об уровне спортивной формы: основные методы статистической обработки и интерпретация.
20. Применение инвентаря и оборудования на тренировочных занятиях: критерии оценки эффективности.
21. Кадровые вопросы, профессиональные компетенции тренера.
22. Восстановительные мероприятия в спортивной подготовке. Краткая характеристика.
23. Формы управления спортивной подготовки (на конкретном примере).
24. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена (на конкретном примере).
25. Проблемы отбора и перевода на следующий этап с позиции тренера.
26. Планирование годичного цикла подготовки. Варианты годичных циклов подготовки в различных видах спорта.
27. Социально-экономические аспекты спортивной подготовки.
28. Эволюция взглядов на варианты планирования спортивной подготовки. Особенности и краткая характеристика.
29. Тренер как ведущее звено спортивной подготовки. Требования к уровню квалификации, анализ выполняемой работы.
30. Этапы спортивной подготовки.
31. Этап совершенствования спортивного мастерства (цель, задачи, средства и методы).
32. Факторы, обуславливающие эффективность спортивной подготовки. Общая характеристика.
33. Виды контроля в спорте. Характеристика и особенности проведения различных форм и видов контроля.
34. Этап высшего спортивного мастерства (цель, задачи, средства и методы).
35. Краткая характеристика основ управления тренировочным процессом. Виды управления.
36. Конфликтные ситуации и их разрешение в процессе спортивной подготовки.
37. Тренировочный этап (цель, задачи, средства и методы).
38. Типология подходов к вопросам управления тренировочным процессом
39. Экономические аспекты организации и управления спортивной подготовки. Краткая характеристика.
40. Особенности тренерской работы с различным контингентом (уровень спортивной квалификации, пол, возраст, специфика вида спорта).
41. Микроциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса.
42. Общая характеристика основных средств восстановления, стимулирующих физическую работоспособность спортсмена.
43. Главные и частные задачи спортивной подготовки. Установка приоритетов.
44. Этап начальной подготовки (цель, задачи, средства и методы).
45. Роль и функции основных участников спортивной подготовки.
46. Особенности планирования круглогодичной тренировки на современном этапе.
47. Спортивно-оздоровительный этап.



48. Выбор средств и методов тренировочного процесса. Принцип индивидуализации.
49. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки. Краткая характеристика.
50. Критерии эффективности построения тренировочного процесса в избранном виде спорта
51. Личностный и профессиональный рост тренера.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

### **Психорегуляция тренировочного процесса**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Психорегуляция спортивной деятельности» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Психорегуляция спортивной деятельности» ориентировано на получение и формирование у обучающихся знаний о спортивной психологии как научно практическом направлении психологии и закономерностях деятельности человека в экстремальных условиях спортивной деятельности.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Психорегуляция спортивной деятельности» является формирование психологии деятельной личности в специфических условиях физического воспитания и спорта, раскрытия механизмов и закономерностей совершенствования спортивного мастерства на основе специальных знаний, умений и навыков по регуляции и само регуляции психических состояний.

## Задачи изучения дисциплины:

освоение основных методов, приемов и техник практической работы в области спортивной психологии.

формирование представления о психологических механизмах и особенностях спортивной деятельности и физической активности.

освоение методов диагностики, профилактики и социально психологической коррекции в спорте и физической культуре.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                       | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                           |                                                                                                                                                               |                                                                                                | Формы образовательной деятельности        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                                                                                 |                 |                                                                                                                                            | Должен знать                                                                                                                                      | Должен уметь                                                                                                                                                  | Имеет практический опыт                                                                        |                                           |
| Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности  | ОПК-8           | ОПК-8.1. Демонстрирует понимание сути психолого-методического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта          | ОПК-8.1.1.1. основные подходы к осуществлению информационного, технического и психолого-методического сопровождения соревновательной деятельности | ОПК-8.1.2.1. осуществлять сопровождение соревновательной деятельности в избранном виде спорта с помощью информационных, технических и психологических методов | ОПК-8.1.3.1. методического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта | Доклад-презентация и дискуссия<br>Реферат |
| Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся | ОПК-9           | ОПК-9.1. Демонстрирует понимание сути проведения соревнований и способен применить педагогические действия для воздействия на спортсменов. | ОПК-9.1.1.1. основные показатели соревновательной деятельности спортсмена с учетом педагогических приемов.                                        | ОПК-9.1.2.1. корректировать процесс подготовки спортсмена на основе результатов педагогического анализа для подготовки на соревнования.                       | ОПК-9.1.3.1. анализа соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта         |                                           |

# 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                    |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|--------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                            | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/Балл |
|                                                                              |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                            |
| Тема 1. Понятие о психогигиенической и психофизиологической работе в спорте. | 7      |                                                                           |                             |               |              | 7                  |                 |          |            | 25          | Доклад-презентация и дискуссия / 25;       |
| Тема 2. Психологические                                                      | 7      |                                                                           |                             |               |              | 7                  |                 |          |            | 25          | Доклад-презентация                         |

|                                                                                           |            |          |  |  |  |    |  |  |  |            |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|--|--|--|----|--|--|--|------------|-------------------|
| методы восстановления спортсменов.                                                        |            |          |  |  |  |    |  |  |  |            | и дискуссия / 25; |
| Тема 3 Основные теоретические подходы к регуляции и само регуляции психических состояний. | 8          |          |  |  |  | 8  |  |  |  | 25         | Реферат / 25;     |
| Тема 4. Приемы и средства развития психо регуляции.                                       | 8          |          |  |  |  | 8  |  |  |  | 30         | Реферат / 20;     |
| Всего в семестре, час                                                                     | 30 из 30   |          |  |  |  | 30 |  |  |  | 105 из 105 | 100 (ТКУ+ПА)      |
|                                                                                           |            | 30 из 45 |  |  |  |    |  |  |  |            |                   |
| Итоговый контроль                                                                         | Экзамен    |          |  |  |  |    |  |  |  |            |                   |
| Итоговый экзамен (в академических часах)                                                  | 36         |          |  |  |  |    |  |  |  |            |                   |
|                                                                                           |            |          |  |  |  |    |  |  |  |            |                   |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                            | 201 из 216 |          |  |  |  |    |  |  |  |            |                   |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте.**

Динамика состояний спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Понятие психореабилитации. Система психокорректирующей работы.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Понятие психореабилитации. Система психокорректирующей работы.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации

#### **Ссылки:**

1. Психология физической культуры: учебник. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с. Под общей ред. Яковлева Б.Л., Бабушкина Г.Д. [Электронный ресурс].[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

### **Тема 2. Психологические методы восстановления спортсменов.**

Психологический компонент тренировочных нагрузок в спортивной деятельности. Психологические особенности кратковременной и долговременной адаптации. Специфика адаптации в различных видах спорта. Индивидуальные факторы адаптации к нагрузкам.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Специфика адаптации в различных видах спорта. Индивидуальные факторы адаптации к нагрузкам.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации

#### **Ссылки:**

1. Психология физической культуры: учебник. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с. Под общей ред. Яковлева Б.Л., Бабушкина Г.Д. [Электронный ресурс].[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

### **Тема 3 Основные теоретические подходы к регуляции и само регуляции психических состояний.**

История развития психорегуляции. Психорегуляция как составная часть психологической подготовки спортсмена. Психорегуляция как фактор результативности соревновательной деятельности спортсменов. Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки. Уровни психорегуляции. Психофизиологические основы психорегуляции.

#### **Формы контроля:**

Реферат

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Уровни психорегуляции. Психофизиологические основы психорегуляции.

Формы самостоятельной работы:

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка реферата

#### **Ссылки:**

1. Психология физической культуры: учебник. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с. Под общей ред. Яковлева Б.Л., Бабушкина Г.Д. [Электронный ресурс]. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

#### **Тема 4. Приемы и средства развития психо регуляции.**

Приемы и средства само регуляции. Приемы и средства гетеро регуляции. Вербальные и невербальные средства психорегуляции. Аппаратурные методики. Уровни психорегуляции. Пульсометрия в диагностике уровней развития навыков психорегуляции. Миотонометрия в диагностике уровней развития психорегуляции. Психофункциональный тест А. Алексеева. Биометрия.

#### **Формы контроля:**

Реферат

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Пульсометрия в диагностике уровней развития навыков психорегуляции. Миотонометрия в диагностике уровней развития психорегуляции. Психофункциональный тест А. Алексеева. Биометрия.

Формы самостоятельной работы:

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка реферата

#### **Ссылки:**

1. Психология физической культуры: учебник. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с. Под общей ред. Яковлева Б.Л., Бабушкина Г.Д. [Электронный ресурс]. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

1. Психология физической культуры и спорта : практикум / составители И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 91 с. — ISBN 978-5-4497-0169-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86453.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Психология взаимодействия в спорте : учебно-методическое пособие для вузов физической культуры / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 122 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65061.html>
2. Психология спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. — 170 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95422.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Заметки о психологии человека <http://psiman.ru/>
3. Спортивная психология «Мир Вашего Я» <https://www.psychologist.ru/publications/88.htm>
4. Лаборатория физической культуры и практической психологии <http://www.self-master-lab.ru/recommendation/recompsiho.html?id=85>
5. Спортивная кинезиология и психология [https://www.sportacadem.ru/nauka/uchebnonauchnaya\\_laboratoriya\\_tehnologij\\_podgotovki\\_sport](https://www.sportacadem.ru/nauka/uchebnonauchnaya_laboratoriya_tehnologij_podgotovki_sport)

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психорегуляция спортивной деятельности» проводится в форме экзамена.

#### **Процедура оценивания:**

Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (отлично) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (хорошо) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (удовлетворительно) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (неудовлетворительно) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

#### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

*Доклад-презентация и дискуссия. Тема 1. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте.*

Примерные темы докладов-презентаций

1. Понятие физической культуры, спорта, активного отдыха, здорового образа жизни.
2. Психофизиологическая связь двигательной активности с психическими процессами и состояниями человека.
3. Этапы психологического обеспечения, подготовка заключений рекомендаций для руководства, для спортсмена.
4. Принципы и приемы оптимизации условий выполнения спортивной деятельности.
5. Содержание работ по психологическому обеспечению и психологическому сопровождению.
6. Организация тренировочного процесса с учетом типологических особенностей.
7. Учет личностных особенностей в педагогическом процессе подготовки спортсмена.
8. Роль личности тренера в учебно-воспитательной работе со спортсменами.
9. Особенности стилей взаимодействия тренера со спортсменами.
10. Методы анализа результатов и уровня тренерской деятельности, процесса деятельности тренера, оценка свойств личности тренера.
11. Особенности общения в спортивных группах, командах и соревновательных ситуациях.
12. Регуляция и само регуляция психических состояний.

***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Психологические методы восстановления спортсменов.***

Примерные темы докладов-презентаций

1. Понятие физической культуры, спорта, активного отдыха, здорового образа жизни.
2. Психофизиологическая связь двигательной активности с психическими процессами и состояниями человека.
3. Этапы психологического обеспечения, подготовка заключений рекомендаций для руководства, для спортсмена.
4. Принципы и приемы оптимизации условий выполнения спортивной деятельности.
5. Содержание работ по психологическому обеспечению и психологическому сопровождению.
6. Организация тренировочного процесса с учетом типологических особенностей.
7. Учет личностных особенностей в педагогическом процессе подготовки спортсмена.
8. Роль личности тренера в учебно-воспитательной работе со спортсменами.
9. Особенности стилей взаимодействия тренера со спортсменами.
10. Методы анализа результатов и уровня тренерской деятельности, процесса деятельности тренера, оценка свойств личности тренера.
11. Особенности общения в спортивных группах, командах и соревновательных ситуациях.
12. Регуляция и само регуляция психических состояний.

***Реферат. Тема 3 Основные теоретические подходы к регуляции и само регуляции психических состояний.***

Примерные темы рефератов

1. Требования к организации различных форм комплексного контроля и их место в системе подготовки спортсменов.
2. Личностные особенности спортсмена и эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Особенности социально-психологических процессов в условиях спорта.
4. Общее представление о конфликте.
5. Введение в биомеханику физических упражнений.
6. Спортивная психология как прикладное направление психологической науки.
7. Понятие и виды психических состояний в спорте.
8. Общая психологическая подготовка спортсмена.
9. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.
10. Структура психолого-педагогической деятельности тренера.
11. Основные психологические признаки спорта высших достижений.
12. Теоретические и организационные основы психологического консультирования в спорте.
13. Понятие о спортивной психодиагностике.
14. Психологические закономерности развития и завершения спортивной карьеры.
15. Спорт как социально-экономическое явление.

***Реферат. Тема 4. Приемы и средства развития психо регуляции.***

Примерные темы рефератов

1. Требования к организации различных форм комплексного контроля и их место в системе подготовки спортсменов.
2. Личностные особенности спортсмена и эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Особенности социально-психологических процессов в условиях спорта.
4. Общее представление о конфликте.
5. Введение в биомеханику физических упражнений.
6. Спортивная психология как прикладное направление психологической науки.
7. Понятие и виды психических состояний в спорте.
8. Общая психологическая подготовка спортсмена.

9. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.
10. Структура психолого-педагогической деятельности тренера.
11. Основные психологические признаки спорта высших достижений.
12. Теоретические и организационные основы психологического консультирования в спорте.
13. Понятие о спортивной психодиагностике.
14. Психологические закономерности развития и завершения спортивной карьеры.
15. Спорт как социально-экономическое явление.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### ***Задания первого типа.***

1. Психологическое обеспечение подготовки спортсмена.
2. Принципы и механизмы поведения и деятельности человека в ситуациях максимальной реализации функциональных возможностей.
3. Мотивы и мотивация занятия спортивной деятельностью.
4. Психологические аспекты спортивной ориентации и отбора.
5. Психологические средства восстановления функциональной работоспособности.
6. Признаки напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
7. Психологические особенности тактического мышления в спортивной деятельности,
8. Основные психологические закономерности физической, технической и тактической подготовки.
9. Психологические основы диагностики в спорте.
10. Тренировка психологических умений и навыков.
11. Представление о системе управления движениями.
12. Программирующая, регулирующая и тренирующая функции представления движений.
13. Спорт как средство социализации развивающейся личности.
14. Психологические свойства личности спортсмена экстра-класса.
15. Формирование и проявления индивидуального стиля деятельности в спорте высших достижений.
16. Цели, задачи, мотивация, борьба за победу.
17. Психология спортивного рекорда.
18. Динамика состояний спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.
19. Понятие психореабилитации.
20. Система психокорректирующей работы.
21. Приемы и средства само регуляции.
22. Приемы и средства гетеро регуляции.
23. Вербальные и невербальные средства психорегуляции.
24. Уровни психорегуляции.
25. Пульсометрия в диагностике уровней развития навыков психорегуляции.

### ***Задания второго типа.***

1. Перечислите актуальные проблемы психологии спорта высших достижений.
2. Какие свойства личности являются наиболее типичными для вашего вида спорта? 3. Назовите методы диагностики: - психического состояния спортсмена, - психических качеств спортсмена, структуры спортивной команды.
4. Назовите наиболее характерные психологические особенности деятельности в вашем виде спорта.
5. Какие характерные проявления повышенной эмоциональности, агрессивности и тревожности наблюдаются в вашем виде спорта?
6. Какие психические качества являются референтными (наиболее значимыми) для вашего вида спорта?
7. Динамика каких психических качеств определяет уровень тренированности спортсмена в вашем виде спорта?
8. Опишите социально-психологические механизмы конфликта в спортивной команде.
9. В чем заключается специфика стрессовых состояний в спорте высших достижений?
10. Как проявляются индивидуальные особенности спортсмена в предстартовых состояниях?
11. Опишите психологические механизмы кратковременной и долговременной адаптации спортсмена к нагрузкам.
12. Опишите психологические механизмы тренированности и спортивной формы. 13. Какие существуют индивидуальные факторы переносимости тренировочных нагрузок?
14. Опишите современные психологические закономерности физической подготовки в вашем виде спорта.
15. Какие существуют психические установки на техническое совершенствование в вашем виде спорта?
16. Опишите современные психологические закономерности тактической подготовки в вашем виде спорта.
17. В чем заключается принцип индивидуального подхода в спорте высших достижений?



18. Как должны учитываться особенности свойств темперамента и характера спортсмена в процессе реализации принципа индивидуального подхода?
19. Опишите актуальные механизмы психической само регуляции в спорте.
20. Опишите психорегулирующую тренировку.
21. Опишите психофизическую тренировку.
22. Опишите ментальную тренировку.
23. Как необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена при обучении методам психической само регуляции?
24. В чем заключаются психологические закономерности управленческой деятельности тренера?
25. Назовите цели, задачи, средства и методы общей психологической подготовки. спортивной карьеры.

***Задания третьего типа.***

**Типовое задание 1.**

Выделить основные психофизические качества спортивно-важные для исследуемого вида спорта.

**Типовое задание 2.**

Назовите основные параметры (5 показателей) психофизического функционального состояния спортсмена.

**Типовое задание 3.**

Перечислите 5 показателей необходимых при диагностировании оценке функционального состояния спортсмена.

**Типовое задание 4.**

Из каких показателей вытекают рекомендации по оптимизации функционального состояния спортсмена. Перечислите их.

**Типовое задание 5.**

В чём заключается общая психологическая подготовка? Назовите её цели, задачи, мероприятия.

В чём заключается психологическая подготовка к конкретному соревнованию? Назовите её цели, задачи, мероприятия.

**Типовое задание 6.**

Выявите индивидуальные критерии состояния психической готовности у конкретного спортсмена.

**Типовое задание 7.**

Опишите проявление индивидуальности в конкретном виде спорта.

**Типовое задание 8.**

Перечислите индивидуальные сбивающие факторы для конкретного спортсмена. Разработайте рекомендации по их профилактике.

**Типовое задание 9.**

Охарактеризуйте объективные и субъективные факторы формирования индивидуального стиля деятельности у конкретного спортсмена.

**Типовое задание 10**

Какие показатели выявляются при оценке нейродинамических особенностей. Перечислите их (вид спорта по выбору).

**Типовое задание 11.**

Классифицируйте сбивающие факторы с учётом характеристик индивидуальности спортсмена.

**Типовое задание 12.**

Классифицируйте мероприятия психодиагностики, психорегуляции, психопрофилактики реабилитации в системе психологической подготовки.

**Типовое задание 13.**

Опишите процедуру актуализации приёмов самоконтроля и самоуправления в тренировочной и соревновательной деятельности.

**Типовое задание 14.**

Перечислите виды реабилитации спортсмена после соревнования.

**Типовое задание 15.**

Чем отличаются эмоциональный, деятельностный и поведенческий типы само регуляции?

**Типовое задание 16.**

Разработайте программу психологического сопровождения для конкретного спортсмена.

**Типовое задание 17.**

Дайте сравнительную характеристику различным приемам диагностики психорегуляции.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

## **УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### Цели изучения дисциплины:

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

### Задачи изучения дисциплины:

понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физического совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                         | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                       | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          | Формы образовательной деятельности            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                            | Должен знать                                                                                                                    | Должен уметь                                                                                                                                                          | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                  |                                               |
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7            | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. | УК-7.1.1.1. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;            | УК-7.1.2.1. Совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений; | УК-7.1.3.1. методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности специалиста, методами совершенствования физических качеств; | Доклад-презентация и дискуссия<br><br>Реферат |
|                                                                                                                                          |                 | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.                                              | УК-7.2.1.1. Средства и методы физической культуры для повышения умственной работоспособности и развития физических качеств;     | УК-7.2.2.1. составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и подбирать упражнения, направленные на развитие физических качеств;               | УК-7.2.3.1. выполнять простейшие приемы релаксации;                                                                                                                                      |                                               |
|                                                                                                                                          |                 | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.                                                         | УК-7.3.1.1. Основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек; | УК-7.3.2.1. разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.                                               | УК-7.3.3.1. владеть средствами и методами убеждения, разъяснения и просвещения с целью формирования потребности граждан в активном здоровом образе жизни.                                |                                               |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                            |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|--------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                    | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/Балл |
|                                                                                      |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                            |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. | 2        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 15          | Доклад-презентация и дискуссия / 25;       |
| Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.  | 2        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 15          | Доклад-презентация и дискуссия / 25;       |
| Тема 3 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.    | 2        |                                                                           |                             |               |              | 1                  |                 |          |            | 15          | Реферат / 25;                              |
| Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                | 2        |                                                                           |                             |               |              | 1                  |                 |          |            | 17          | Реферат / 20;                              |
| Всего в семестре, час                                                                | 8 из 8   |                                                                           |                             |               |              | 2                  |                 |          |            | 62 из 62    | 100 (ТКУ+ПА)                               |
|                                                                                      |          | 2 из 2                                                                    |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Итоговый контроль                                                                    | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|                                                                                      |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                       | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Основные положения и организация физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации

#### **Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

### *Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.*

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Цели, задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, цели задачи. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации Возможность и условия коррекции физического

развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации

**Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

### **Тема 3 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Формы контроля:**

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка реферата

**Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

### **Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрический индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

**Формы контроля:**

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка реферата

**Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. –

**Дополнительная литература**

1.Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55566.html>

2. Виноградова Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям и лабораторным работам / Виноградова Е.Ю., Безруков Е.Д.. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2016. — 174 с. — ISBN 978-5-7964-1928-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90938.html>

3. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / Витун В.Г., Витун Е.В.. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — ISBN 978-5-7410-1191-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/54139.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64984.html>

#### ***Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"***

1. Портал Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mosssport.ru/](http://www.mosssport.ru/)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы" <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

#### ***Материально-техническая база***

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### ***Лицензионное программное обеспечение***

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета.

### **Оценочные средства:**

Зачет

### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (зачтено) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (зачтено) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (зачтено) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (не зачтено) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.***

Примерные темы докладов-презентаций

- 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2.Современное состояние физической культуры и спорта.
- 3.Физическая культура личности.
- 4.Методические принципы физического воспитания.
- 5.Методы физического воспитания.
- 6.Основы обучения движениям.
- 7.Основы совершенствования физических качеств.
- 8.Общая физическая подготовка.
- 9.Специальная физическая подготовка.
- 10.Спортивная подготовка, цели задачи.

### ***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.***

Примерные темы докладов-презентаций

- 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2.Современное состояние физической культуры и спорта.
- 3.Физическая культура личности.
- 4.Методические принципы физического воспитания.
- 5.Методы физического воспитания.
- 6.Основы обучения движениям.
- 7.Основы совершенствования физических качеств.
- 8.Общая физическая подготовка.
- 9.Специальная физическая подготовка.
- 10.Спортивная подготовка, цели задачи.

### ***Реферат. Тема 3 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.***

#### **Примерные темы рефератов**

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты).

3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития
7. Быстрота и методы ее развития
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.

**Реферат. Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

#### **Примерные темы рефератов**

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты).
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития
7. Быстрота и методы ее развития
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.

### **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

#### **Задания 1-го типа**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Цели и задачи физической культуры студентов.
5. Организационно-правовые и программно-нормативные основы физической культуры в вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической направленности физической тренировки.
10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
11. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
13. Влияние вредных привычек на здоровье человека, использование биоуправления как способа отказа от них.
14. Основные требования к организации здорового образа жизни.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
16. Методы систематического наблюдения за состоянием здоровья, за физическим развитием, физической подготовкой и реакциями организма на физическую нагрузку в процессе занятий физической культурой.
17. Общая физическая подготовка. Цели, задачи ОФП.
18. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка.
19. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка.
20. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
21. Понятие о функциональном состоянии организма студентов, методы его исследования и оценка.
22. Исследование функционального состояния сердечно - сосудистой системы в покое и оценка реакции на физическую нагрузку.
23. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания.
24. Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
25. Исследование функционального состояния опорно-двигательного аппарата.

#### **Задания 2-го типа**

1. Общие понятия, критерии и факторы здоровья.



2. Индивидуальное здоровье. Показатели индивидуального здоровья.
3. Физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, профессиональное здоровье.
4. Методы исследования здоровья.
5. Значение физической культуры и физических упражнений для формирования телосложения и коррекции массы тела.
6. Понятие о физическом развитии человека, методы исследования физического развития.
7. Функциональное состояние. Физическая подготовленность и работоспособность.
8. Показатели состояния опорно-двигательного аппарата, исследование функций и работоспособности ОДА.
9. Показатели функций дыхательной системы, исследование функций внешнего дыхания.
10. Показатели функций сердечно-сосудистой системы, исследование реакций сердечно-сосудистой системы человека на физическую нагрузку.
11. Показатели состояния нервной системы, исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
12. Оценка уровня физической подготовленности.
13. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности.
14. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.
15. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
16. Воспитание выносливости, средства развития и тренировки выносливости.
17. Сила, понятие, виды. Средства развития силы, методы тренировки силы.
18. Гибкость, понятие, виды. Средства и методы развития гибкости.
19. Быстрота, понятие, виды. Средства для развития быстроты, методы тренировки быстроты.
20. Ловкость, понятие, средства и методы развития ловкости.
21. Определение понятия спорт. Основные этапы спортивной подготовки.
22. Особенности организации учебных занятий по видам спорта.
23. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки.
24. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору студентов.
25. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

### **Задания 3-го типа**

Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

- а) 2-4 часа
- б) 4-7 часов
- в) 7-10 часов

#### **Задание 2 (типовое)\*.**

Задачами комплекса УГГ являются:

- а) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
- б) полноценно включить организм в предстоящую работу
- в) развить и совершенствовать выносливость

#### **Задание 3 (типовое)\*.**

Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гимнастики:

- а) общеразвивающие
- б) на гибкость
- в) со значительным отягощением

#### **Задание 4 (типовое)\*.**

Укажите вид упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гимнастики:

- а) для мышц верхних и нижних конечностей
- б) бег на месте
- в) прыжки в длину с разбега

#### **Задание 5 (типовое)\*.**

Знания по составлению комплекса утренней гимнастики помогают составить:

- а) программу развития физических качеств
- б) комплекс производственной гимнастики
- в) план спортивных мероприятий

#### **Задание 6 (типовое)\*.**

В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

- а) правительство страны

- б) национальный олимпийский комитет
- в) национальный олимпийский комитет

**Задание 7 (типовое)\*.**

Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:

- а) олимпийской клятве
- б) положении об олимпийской солидарности
- в) Олимпийской хартии

**Задание 8 (типовое)\*.**

Пять олимпийских колец символизируют:

- а) пять принципов олимпийского движения
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

**Задание 9 (типовое)\*.**

Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а) они отличались миролюбивым характером соревнований
- б) в них принимали участие атлеты со всего мира
- в) в период проведения игр прекращались войны

**Задание 10 (типовое)\*.**

Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).

**Задание 11 (типовое)\*.**

Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).

**Задание 12 (типовое)\*.**

Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния).

**Задание 13 (типовое)\*.**

Тесты определения уровня функциональной дееспособности организма и их характеристика

Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).

**Задание 14 (типовое)\*.**

Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).

**Задание 15 (типовое)\*.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.

**Задание 16 (типовое)\*.**

Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

**Задание 17 (типовое)\*.**

Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

**Задание 18 (типовое)\*.**

Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

**Задание 19 (типовое)\*.**

Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.

**Задание 20 (типовое)\*.**

Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Приведите пример.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) охватывает круг вопросов, связанных с физической культурой, как частью общечеловеческой культуры, здоровым образом жизни и его основных составляющих, социально-биологическими основами адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, подготовкой к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, возрастной физиологией, самоконтролем за физическим состоянием, психофизической основой физической культуры и спорта, гигиеной.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех <https://fizrazvitiye.ru/fizicheskaya-podgotovlennost>>физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, <https://fizrazvitiye.ru/beg-polza-vred>>бег, аэробика, единоборства, <https://fizrazvitiye.ru/plavanie-zdorovje>>плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

**Аэробика** - это гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

### Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование физической готовности обучающихся к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и практического опыта, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

### Задачи изучения дисциплины:

- сформировать знания и умения, способствующие развитию и совершенствованию базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;
- сформировать практический опыт использования основных и прикладных двигательных упражнений;
- научиться обеспечивать оптимальный уровень двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;
- формирование уровня знаний, умений и практического опыта по укреплению здоровья, закаливанию организма, повышению его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности;
- научиться применять в практической деятельности и повседневной жизни знания о здоровом образе жизни.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                         | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                       | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          | Формы образовательной деятельности |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                            | Должен знать                                                                                                         | Должен уметь                                                                                                                                                          | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                  |                                    |
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7            | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. | УК-7.1.1.1. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; | УК-7.1.2.1. Совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений; | УК-7.1.3.1. методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности специалиста, методами совершенствования физических качеств; | Дневник<br>Индивидуальный план     |
|                                                                                                                                          |                 | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки                                                                               | УК-7.2.1.1. Средства и методы физической культуры для повышения умственной                                           | УК-7.2.2.1. составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и подбирать упражнения,                                                            | УК-7.2.3.1. выполнять простейшие приемы релаксации;                                                                                                                                      |                                    |

|  |  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | и обеспечения работоспособности.                                                                                                   | работоспособности и развития физических качеств;                                                                                | направленные на развитие физических качеств;                                                                            |                                                                                                                                                           |
|  |  | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | УК-7.3.1.1. Основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек; | УК-7.3.2.1. разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий. | УК-7.3.3.1. владеть средствами и методами убеждения, разъяснения и просвещения с целью формирования потребности граждан в активном здоровом образе жизни. |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                                   |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                                           | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/ Балл; Форма ПА/Балл |
|                                                                                                             |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| ОФП Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости/ Аэробика Тема 1. Специальная физическая подготовка | 1      | 1                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 10          | Дневник / 20;                               |
| ОФП Тема 2. Методы оценки и развития координации и ловкости/Аэробика Тема 2. Обучение технике               | 1      |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 12          | Дневник / 20;                               |
| ОФП Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей/ Аэробика Тема 3. Обучение технике                | 1      | 1                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 12          | Дневник / 20;                               |
| ОФП Тема 4. Методы оценки и развития гибкости/ Аэробика Тема 4. Обучение технике                            | 1      |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 14          | Дневник / 20; Индивидуальный план / 10;     |
| Всего в семестре, час                                                                                       | 4 из 4 | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 48 из 48    | 100 (ТКУ+ПА)                                |
|                                                                                                             |        | 2 из 2                                                                    |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Итоговый контроль                                                                                           | Зачет  |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Семестр 2                                                                                                   |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Темы/Конт. работа                                                                                           | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/ Балл; Форма ПА/Балл |
|                                                                                                             |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| ОФП Тема 5 Развитие силовых способностей/ Аэробика Тема 5. Обучение технике                                 | 1      | 1                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 12          | Дневник / 20;                               |
| ОФП Тема 6. Развитие гибкости/ Аэробика Тема 6. Обучение технике                                            |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 10          | Дневник / 20;                               |
| ОФП Тема 7. Развитие координации и ловкости/Аэробика Тема 7. Обучение техники                               | 1      | 1                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 10          | Дневник / 20;                               |
| ОФП Тема 8. Развитие общей выносливости/ Аэробика Тема 8. Обучение технике                                  |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 10          | Дневник / 20; Индивидуальный план / 10;     |
| Всего в семестре, час                                                                                       | 2 из 2 | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 42 из 42    | 100 (ТКУ+ПА)                                |

|                                                                                                                                     |        | 2 из 2                                                                    |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Итоговый контроль                                                                                                                   | Зачет  |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Семестр 3                                                                                                                           |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Темы/Конт. работа                                                                                                                   | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/ Балл; Форма ПА/Балл |
|                                                                                                                                     |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| ОФП Тема 9. Развитие силовых способностей/ Аэробика Тема 9. Развитие общей выносливости                                             | 1      | 1                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 12          | Дневник / 20;                               |
| ОФП Тема 10. Развитие гибкости/ Аэробика Тема 10. Обучение технике повышения тонуса и укрепления мышц свода стопы и мышц голени     |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 12          | Дневник / 20;                               |
| ОФП Тема 11. Развитие ловкости/ Аэробика Тема 11. Обучение технике                                                                  | 1      | 1                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 12          | Дневник / 20;                               |
| ОФП Тема 12. Развитие общей выносливости/ Аэробика Тема 12. Обучение технике                                                        |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 14          | Дневник / 20; Индивидуальный план / 10;     |
| Всего в семестре, час                                                                                                               | 2 из 2 | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 50 из 50    | 100 (ТКУ+ПА)                                |
|                                                                                                                                     |        | 2 из 2                                                                    |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Итоговый контроль                                                                                                                   | Зачет  |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Семестр 4                                                                                                                           |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Темы/Конт. работа                                                                                                                   | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/ Балл; Форма ПА/Балл |
|                                                                                                                                     |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| ОФП Тема 13. Методика проведения учебно-тренировочного задания/ Аэробика Тема 13. Методика проведения учебно-тренировочного задания | 1      | 1                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 10          | Дневник / 20;                               |
| ОФП Тема 14. Развитие координации/ Аэробика Тема 14. Развитие координации                                                           |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 12          | Дневник / 20;                               |
| ОФП Тема 15. Развитие гибкости/ Аэробика Тема 15. Развитие гибкости                                                                 | 1      | 1                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 10          | Дневник / 20;                               |
| ОФП Тема 16. Развитие силовых способностей/ Аэробика Тема 16. Специальная физическая подготовка                                     |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            | 10          | Дневник / 20; Индивидуальный план / 10;     |
| Всего в семестре, час                                                                                                               | 2 из 2 | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 42 из 42    | 100 (ТКУ+ПА)                                |
|                                                                                                                                     |        | 2 из 2                                                                    |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Итоговый контроль                                                                                                                   | Зачет  |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Семестр 5                                                                                                                           |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Темы/Конт. работа                                                                                                                   | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/ Балл; Форма ПА/Балл |
|                                                                                                                                     |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |

[illegible]

|                                                                                                     |            |        |  |  |  |  |  |  |          |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--|--|--|--|--|--|----------|---------------|
| Развитие общей выносливости                                                                         |            |        |  |  |  |  |  |  |          |               |
| ОФП Тема 27. Специальная физическая подготовка/ Аэробика Тема 27. Специальная физическая подготовка | 1          | 1      |  |  |  |  |  |  | 10       | Дневник / 20; |
| Всего в семестре, час                                                                               | 2 из 2     | 2      |  |  |  |  |  |  | 26 из 26 | 100 (ТКУ+ПА)  |
|                                                                                                     |            | 2 из 2 |  |  |  |  |  |  |          |               |
| Итоговый контроль                                                                                   | Зачет      |        |  |  |  |  |  |  |          |               |
|                                                                                                     |            |        |  |  |  |  |  |  |          |               |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                      | 328 из 328 |        |  |  |  |  |  |  |          |               |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***ОФП Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости/Аэробика Тема 1. Специальная физическая подготовка***

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

#### **Формы контроля:**

Дневник

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

#### **Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

### ***ОФП Тема 2. Методы оценки и развития координации и ловкости/Аэробика Тема 2. Обучение технике***

Понятие, структура и содержание координации и ловкости. Факторы и условия, детерминирующие проявление координации и ловкости. Сенситивные периоды развития координации и ловкости. Методы оценки выраженности координации и ловкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития координации и ловкости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития координации и ловкости.

#### **Формы контроля:**

Дневник

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития координации и ловкости.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

#### **Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>



### **ОФП Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей/Аэробика Тема 3. Обучение технике**

Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).

#### **Формы контроля:**

Дневник

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).

Формы самостоятельной работы:

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

#### **Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

### **ОФП Тема 4. Методы оценки и развития гибкости/Аэробика Тема 4. Обучение технике**

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).

#### **Формы контроля:**

Дневник

Индивидуальный план

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).

Формы самостоятельной работы:

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»

#### **Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

### **ОФП Тема 5 Развитие силовых способностей/Аэробика Тема 5. Обучение технике**

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

#### **Формы контроля:**

Дневник

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Формы самостоятельной работы:

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

#### **Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

### **ОФП Тема 6. Развитие гибкости/Аэробика Тема 6. Обучение технике**

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 7. Развитие координации и ловкости/Аэробика Тема 7. Обучение техники**

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития координации и ловкости. Программа для развития координации и ловкости. Средства и методы самоконтроля.

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Программа для развития координации и ловкости. Средства и методы самоконтроля.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 8. Развитие общей выносливости/Аэробика Тема 8. Обучение технике**

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

**Формы контроля:**

Дневник

Индивидуальный план

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 9. Развитие силовых способностей/Аэробика Тема 9. Развитие общей выносливости**

Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых

способностей

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 10. Развитие гибкости/ Аэробика Тема 10. Обучение технике повышения тонуса и укрепления мышц свода стопы и мышц голени**

Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 11. Развитие ловкости/ Аэробика Тема 11. Обучение технике**

Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 12. Развитие общей выносливости/ Аэробика Тема 12. Обучение технике**

Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.

**Формы контроля:**

Дневник

Индивидуальный план

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 13. Методика проведения учебно-тренировочного задания/ Аэробика Тема 13. Методика проведения учебно-тренировочного задания**

Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. Техника безопасности на занятиях. Приемы первой помощи при травмах План-конспект занятия. Дозирование физической нагрузки у занимающихся. Цели и задачи занятия. Вводная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Подведение итогов занятия. Приемы первой помощи при травмах.

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Дозирование физической нагрузки у занимающихся.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 14. Развитие координации/ Аэробика Тема 14. Развитие координации**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координации.

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координации

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 15. Развитие гибкости/ Аэробика Тема 15. Развитие гибкости**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 16. Развитие силовых способностей/ Аэробика Тема 16. Специальная физическая подготовка**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей.

**Формы контроля:**

Дневник

Индивидуальный план

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 17. Развитие общей выносливости/ Аэробика Тема 17. Аэробика с элементами восточных единоборств**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 18. Развитие силовых способностей/ Аэробика Тема 18. Пилатес. Элементы йоги**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей.

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 19. Развитие гибкости/ Аэробика Тема 19. Развитие гибкости**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 20. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация/Аэробика Тема 20. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация**

Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой.

**Формы контроля:**

Дневник

Индивидуальный план

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 21. Совершенствование техники/ Аэробика Тема 21. Совершенствование техники**

Совершенствование техники релаксационных упражнений (ряд упражнений, направленных на совершенствование расслабляющих упражнений и развитие подвижности в суставах).

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Совершенствование техники релаксационных упражнений (ряд упражнений, направленных на совершенствование расслабляющих упражнений и развитие подвижности в суставах).

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

#### ***ОФП Тема 22. Совершенствование техники/ Аэробика Тема 22. Совершенствование техники***

Совершенствование техники выполнения заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.

##### ***Формы контроля:***

Дневник

##### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Совершенствование техники выполнения заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.

##### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

##### ***Ссылки:***

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

#### ***ОФП Тема 23. Развитие силовых способностей/ Аэробика Тема 23. Фитбол — аэробика***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с использованием тренажёрных устройств. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног.

##### ***Формы контроля:***

Дневник

##### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног.

##### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

##### ***Ссылки:***

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

#### ***ОФП Тема 24. Развитие гибкости/ Аэробика Тема 24. Развитие гибкости***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.

##### ***Формы контроля:***

Дневник

Индивидуальный план

##### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.

##### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»

##### ***Ссылки:***

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 25. Развитие координационных способностей/ Аэробика Тема 25. Развитие координационных способностей**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координационных способностей.

**Формы контроля:**

Дневник

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координационных способностей.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 26. Развитие общей выносливости/Аэробика Тема 26. Развитие общей выносливости**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости

**Формы контроля:**

Дневник

Индивидуальный план

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**ОФП Тема 27. Специальная физическая подготовка/ Аэробика Тема 27. Специальная физическая подготовка**

Организация спортивного двигательного действия. Специальная работоспособность обучаемого. Двигательные способности обучаемого. Общие основы методики СФП обучаемого. Практическая методика СФП. Программирование СФП.

**Формы контроля:**

Дневник

Индивидуальный план

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Двигательные способности обучаемого. Общие основы методики СФП обучаемого. Практическая методика СФП. Программирование СФП.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet

Подготовка дневника самоконтроля

Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»

**Ссылки:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>



## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Основная литература*

1. Тинькова, Е. Л. Физиология спорта : учебное пособие / Е. Л. Тинькова, Г. В. Сейфулина. — Ставрополь : Ставролит, 2019. — 116 с. — ISBN 978-5-907161-34-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117446.html>

### */Дополнительная литература*

1. Алёшин В.В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140457.html>
2. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / Витун В.Г., Витун Е.В.. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — ISBN 978-5-7410-1191-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/54139.html>

### *Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"*

1. Портал Министерства спорта РФ <http://government.ru/department/60/events/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы <https://www.mos.ru/moskomsport/>
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>

### *Материально-техническая база*

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### *Лицензионное программное обеспечение*

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### *Свободно распространяемое программное обеспечение*

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### *Электронно-библиотечная система*

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### *Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы*

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

**Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с 1 по 7 семестр в форме зачета в каждом семестре.

**Оценочные средства:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся основного медицинского отделения тестов общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки по ОФП Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья

**Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся основного медицинского отделения тестов общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки по ОФП

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья

**Шкала и критерии оценки, балл:**

**Зачтено»**

**90-100**– регулярное посещение занятий (90-100% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), успешная сдача контрольных нормативов (тестов), занятие в спортивной секции; участие в спортивно-массовых мероприятиях

**70 -89**– посещение занятий (80-90% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), сдача контрольных нормативов (тестов)

**50-69** - посещение занятий (70-80% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения); сдача контрольных нормативов (тестов)

**«Не зачтено»**

**менее 50**– посещение занятий (менее 70% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), пропуск занятий без уважительной причины, неудовлетворительная сдача контрольных нормативов (тестов)

**Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

*Дневник. ОФП Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости/Аэробика Тема 1. Специальная физическая подготовка*

*Дневник. ОФП Тема 2. Методы оценки и развития координации и ловкости/Аэробика Тема 2. Обучение технике*

*Дневник. ОФП Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей/Аэробика Тема 3. Обучение технике*

*Дневник. ОФП Тема 4. Методы оценки и развития гибкости/ Аэробика Тема 4. Обучение технике*

*Дневник. ОФП Тема 5 Развитие силовых способностей/Аэробика Тема 5. Обучение технике*

*Дневник. ОФП Тема 6. Развитие гибкости/Аэробика Тема 6. Обучение технике*

*Дневник. ОФП Тема 7. Развитие координации и ловкости/Аэробика Тема 7. Обучение технике*

*Дневник. ОФП Тема 8. Развитие общей выносливости/Аэробика Тема 8. Обучение технике*

*Дневник. ОФП Тема 9. Развитие силовых способностей/Аэробика Тема 9. Развитие общей выносливости*

*Дневник. ОФП Тема 10. Развитие гибкости/ Аэробика Тема 10. Обучение технике повышения тонуса и укрепления мышц свода стопы и мышц голени*

*Дневник. ОФП Тема 11. Развитие ловкости/ Аэробика Тема 11. Обучение технике*

*Дневник. ОФП Тема 12. Развитие общей выносливости/ Аэробика Тема 12. Обучение технике*

*Дневник. ОФП Тема 13. Методика проведения учебно-тренировочного задания/ Аэробика Тема 13. Методика проведения учебно-тренировочного задания*

*Дневник. ОФП Тема 14. Развитие координации/ Аэробика Тема 14. Развитие координации*

*Дневник. ОФП Тема 15. Развитие гибкости/ Аэробика Тема 15. Развитие гибкости*

*Дневник. ОФП Тема 16. Развитие силовых способностей/ Аэробика Тема 16. Специальная физическая подготовка*

Дневник. ОФП Тема 17. Развитие общей выносливости/ Аэробика Тема 17. Аэробика с элементами восточных единоборств

Дневник. ОФП Тема 18. Развитие силовых способностей/ Аэробика Тема 18. Пилатес. Элементы йоги

Дневник. ОФП Тема 19. Развитие гибкости/ Аэробика Тема 19. Развитие гибкости

Дневник. ОФП Тема 20. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация/Аэробика Тема 20. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация

Дневник. ОФП Тема 21. Совершенствование техники/ Аэробика Тема 21. Совершенствование техники

Дневник. ОФП Тема 22. Совершенствование техники/ Аэробика Тема 22. Совершенствование техники

Дневник. ОФП Тема 23. Развитие силовых способностей/ Аэробика Тема 23. Футбол — аэробика

Дневник. ОФП Тема 24. Развитие гибкости/ Аэробика Тема 24. Развитие гибкости

Дневник. ОФП Тема 25. Развитие координационных способностей/ Аэробика Тема 25. Развитие координационных способностей

Дневник. ОФП Тема 26. Развитие общей выносливости/Аэробика Тема 26. Развитие общей выносливости

Дневник. ОФП Тема 27. Специальная физическая подготовка/ Аэробика Тема 27. Специальная физическая подготовка

### КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

| №<br>теста | Наименование упражнений-тестов                           | Оценка в баллах |          |         |          |            |
|------------|----------------------------------------------------------|-----------------|----------|---------|----------|------------|
|            |                                                          | 10              | 9        | 8       | 7        | 6          |
| МУЖЧИНЫ    |                                                          |                 |          |         |          |            |
| ОФП        |                                                          |                 |          |         |          |            |
| 1.         | Модифицированный тест Купера (индекс).                   | более 880       | 879-781  | 780-681 | 680-580  | менее 580  |
| 2.         | Наклоны туловища (см).                                   | +8 +10          | +3<br>+5 | 0 0     | -5<br>-5 | <-5<br><-5 |
| 3.         | Наклон туловища из положения сидя и стоя.                |                 |          |         |          |            |
| 4.         | Подтягивание на перекладине. ОТОФП (к-во раз).           | 15              | 12       | 9       | 7        | 5          |
| 5.         | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к-во раз). | 15              | 12       | 9       | 7        | 5          |
| 6.         | Приседания на одной ноге, без опоры о стенку (к-во раз). | 10              | 8        | 6       | 5        | 4          |
| 7.         | Поднимание ног (к-во раз).                               | 10              | 7        | 5       | 3        | 2          |
| 8.         | Комбинированное силовое упражнение (к-во серий).         | 12              | 10       | 8       | 6        | 5          |
| 9.         | Прыжки в длину с места (см).                             | 250             | 240      | 230     | 223      | 215        |
| 10.        | Атлетическая подготовка. Поднимание                      | 38              |          |         | 26       | 22         |

| №<br>теста                            | Наименование упражнений-тестов                                         | Оценка в баллах |             |             |             |              |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                                       |                                                                        | 10              | 9           | 8           | 7           | 6            |
|                                       | гири 24 кг (рывок), весовые категории:<br>до 70 кг<br>св. 70 кг        | 44              | 34<br>40    | 30<br>36    | 32          | 28           |
| 11.                                   | Статическое силовое упражнение (мин, сек).                             | 3.00            | 2.40        | 2.10        | 1.40        | 1.20         |
| 12.                                   | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажка, свистка (сек).         | 11,8            | 12,4        | 13,2        | 13,4        | 13,8         |
| 13.                                   | Удержание равновесия (сек).                                            | 28              | 24          | 20          | 16          | 12           |
| 14.                                   | Комплекс упражнений для исправления осанки.                            |                 |             |             |             |              |
| 15.                                   | Комплексное силовое упражнение (к-во раз).                             | 44 50           | 36<br>46    | 32<br>42    | 28<br>40    | 24 38        |
| <b>ЖЕНЩИНЫ</b>                        |                                                                        |                 |             |             |             |              |
| <b>1. Общая физическая подготовка</b> |                                                                        |                 |             |             |             |              |
| 16.                                   | Модифицированный тест Купера (индекс).                                 | более 670       | 670-<br>591 | 590-<br>511 | 510-<br>430 | менее<br>430 |
| 17.                                   | Наклоны туловища (см).                                                 | +8 +10          | +3<br>+5    | 0 0         | -5<br>-5    | <-5<br><-5   |
| 18.                                   | Наклон туловища из положения сидя и стоя.                              | )               |             |             |             |              |
| 19.                                   | Поднимание туловища из положения лежа на спине. ОТОФП (к-во раз).      | 60              | 50          | 40          | 30          | 20           |
| 20.                                   | Стигание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимание) - к-во раз. | 30 40           | 25<br>35    | 20<br>30    | 17<br>25    | 15 20        |
| 21.                                   | Приседания на одной ноге, опора о стенку (к-во раз).                   | 8<br>12         | 6 10        | 5 8         | 4 6         | 3 5          |
| 22.                                   | Шейпинг. Комплекс упражнений.                                          |                 |             |             |             |              |
| 23.                                   | Прогибание туловища назад (к-во раз).                                  | 30              | 25          | 20          | 15          | 12           |
| 24.                                   | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажка, свистка (сек).         | 13,4            | 14,0        | 14,6        | 15,4        | 15,8         |
| 25.                                   | Комплекс упражнений для исправления осанки.                            |                 |             |             |             |              |
| 26.                                   | Удержание равновесия (сек).                                            | 26              | 22          | 18          | 14          | 10           |
| 27.                                   | Комплексное силовое упражнение (к-во раз).                             | 34 38           | 30<br>36    | 28<br>34    | 26<br>32    | 24 30        |

## 2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ

| №<br>теста                                                                                 | Наименование<br>упражнений-тестов                                              | Семестр | Оценка в баллах |        |          |         |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|--------|----------|---------|----------|
|                                                                                            |                                                                                |         | 10              | 9      | 8        | 7       | 6        |
| МУЖЧИНЫ                                                                                    |                                                                                |         |                 |        |          |         |          |
| 1. Общая физическая подготовка                                                             |                                                                                |         |                 |        |          |         |          |
| 1.1. Общая выносливость                                                                    |                                                                                |         |                 |        |          |         |          |
| 1.                                                                                         | Проба Руфье                                                                    | 1-6     | 0-5             | 5,1-10 | 10,1.-15 | 15,1-20 | Более 20 |
| 1.2. Гибкость                                                                              |                                                                                |         |                 |        |          |         |          |
| 2.                                                                                         | Наклоны туловища (см).                                                         | 1       | +5              | +3     | 0        | -5      | <-5      |
|                                                                                            |                                                                                | 2       | +6              | +4     | 0        | -5      | <-5      |
|                                                                                            |                                                                                | 3       | +8              | +5     | 0        | -5      | <-5      |
|                                                                                            |                                                                                | 4-6     | + 10            | +5     | 0        | -5      | <-5      |
| 1.3. Сила и силовая выносливость                                                           |                                                                                |         |                 |        |          |         |          |
| 3.                                                                                         | Подтягивание на перекладине (к-во раз)                                         | 1       | 15              | 5      | 3        | 2       | 1        |
|                                                                                            |                                                                                | 2       | 15              | 6      | 4        | 3       | 2        |
|                                                                                            |                                                                                | 3       | 15              | 7      | 5        | 4       | 3        |
|                                                                                            |                                                                                | 4       | 15              | 8      | 6        | 5       | 4        |
|                                                                                            |                                                                                | 5 -6    | 15              | 9      | 7        | 6       | 5        |
| 4.                                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимание) - к-во раз          | 1,2     | 30              | 25     | 20       | 15      | 10       |
|                                                                                            |                                                                                | 3-6     | 40              | 35     | 30       | 20      | 20       |
| 5.                                                                                         | Приседания на одной ноге, без опоры о стенку (к-во раз)                        | 1,2     | 7               | 5      | 3        | 2       | 1        |
|                                                                                            |                                                                                | 3       | 9               | 7      | 5        | 3       | 2        |
| 6.                                                                                         | Поднимание ног (к-во раз)                                                      | 2       | 6               | 5      | 3        | 2       | 1        |
| 2. Спортивно-техническая подготовка                                                        |                                                                                |         |                 |        |          |         |          |
| 7.                                                                                         | Поднимание гири 16 кг (рывок)<br>Весовые категории:<br>до 70 кг<br>свыше 70 кг | 1,2     | 16              | 14     | 10       | 6       | 4        |
|                                                                                            |                                                                                | 1,2     | 20              | 16     | 12       | 8       | 6        |
|                                                                                            |                                                                                |         |                 |        |          |         |          |
| 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки |                                                                                |         |                 |        |          |         |          |
| 3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног                                             |                                                                                |         |                 |        |          |         |          |

| 2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ                                                           |                                                           |         |                                             |        |         |         |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------|--------|---------|---------|----------|
| № теста                                                                                     | Наименование упражнений-тестов                            | Семестр | Оценка в баллах                             |        |         |         |          |
|                                                                                             |                                                           |         | 10                                          | 9      | 8       | 7       | 6        |
| 8.                                                                                          | Статическое силовое упражнение (мин, сек).                | 4-6     | 2,30                                        | 2,00   | 1,30    | 1,00    | 0,40     |
| 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения |                                                           |         |                                             |        |         |         |          |
| 9.                                                                                          | Ведение баскетбольного мяча по сигналам                   | 3-5     | 13,0                                        | 13,8   | 14,6    | 15,2    | 15,8     |
| 3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий                                       |                                                           |         |                                             |        |         |         |          |
| 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки                             |                                                           |         |                                             |        |         |         |          |
| 10.                                                                                         | Комплекс упражнений для исправления осанки.               | 4-6     | Приложение 2<br>(Методические рекомендации) |        |         |         |          |
| 11.                                                                                         | Удержание равновесия (сек).                               | 4-6     | 26                                          | 22     | 16      | 12      | 10       |
| 3.5. Тесты специально-прикладной физической подготовки                                      |                                                           |         |                                             |        |         |         |          |
| 12.                                                                                         | Комплексное силовое упражнение (к-во раз).                | 1,2     | 32                                          | 30     | 28      | 26      | 24       |
|                                                                                             |                                                           | 3-6     | 38                                          | 36     | 32      | 30      | 28       |
| ЖЕНЩИНЫ                                                                                     |                                                           |         |                                             |        |         |         |          |
| 1. Общая физическая подготовка                                                              |                                                           |         |                                             |        |         |         |          |
| 1.1. Общая выносливость                                                                     |                                                           |         |                                             |        |         |         |          |
| 13.                                                                                         | Проба Руфье                                               | 1-6     | 0-5                                         | 5,1-10 | 10,1-15 | 15,1-20 | Более 20 |
|                                                                                             | 1.2. Гибкость                                             |         |                                             |        |         |         |          |
| 14.                                                                                         | Наклоны туловища (см).                                    | 1       | +5                                          | +3     | 0       | -5      | <-5      |
|                                                                                             |                                                           | 2       | +6                                          | +4     | 0       | -5      | <-5      |
|                                                                                             |                                                           | 3       | +8                                          | +5     | 0       | -5      | <-5      |
|                                                                                             |                                                           | 4-6     | +                                           | +5     | 0       | -5      | <-5      |
|                                                                                             |                                                           | 10      |                                             |        |         |         |          |
| 1.3. Сила и силовая выносливость                                                            |                                                           |         |                                             |        |         |         |          |
| 15.                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз) | 1       | 60                                          | 25     | 20      | 15      | 10       |
|                                                                                             |                                                           | 2       | 60                                          | 30     | 20      | 18      | 15       |
|                                                                                             |                                                           | 3       | 60                                          | 35     | 30      | 25      | 20       |
|                                                                                             |                                                           | 4       | 60                                          | 40     | 35      | 30      | 25       |
|                                                                                             |                                                           | 5-6     | 60                                          | 43     | 40      | 35      | 30       |

| 2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ                                                           |                                                           |            |                                             |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------|------|------|------|------|
| № теста                                                                                     | Наименование упражнений-тестов                            | Семестр    | Оценка в баллах                             |      |      |      |      |
|                                                                                             |                                                           |            | 10                                          | 9    | 8    | 7    | 6    |
| 16.                                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (к-во раз) | 1,2<br>3-6 | 20                                          | 15   | 10   | 8    | 7    |
|                                                                                             |                                                           |            | 25                                          | 20   | 15   | 12   | 10   |
| 17.                                                                                         | Приседания на одной ноге, опора о стенку (к-во раз)       | 1,2<br>3-6 | 8                                           | 4    | 3    | 2    | 1    |
|                                                                                             |                                                           |            | 10                                          | 8    | 6    | 4    | 2    |
| 18.                                                                                         | Подтягивание лежа (- к-во раз)                            | 2,4        | 12                                          | 10   | 8    | 6    | 4    |
| 2. Спортивно-техническая подготовка                                                         |                                                           |            |                                             |      |      |      |      |
| 19.                                                                                         | Шейпинг. Комплекс упражнений (упрощенный)                 | 1,2        | Приложение 2<br>(Методические рекомендации) |      |      |      |      |
| 20.                                                                                         | Волейбол. Поддачи по зонам (7 подач)                      | 3,4        | 3                                           | 2    | 1    | 0    | -    |
| 21.                                                                                         | Баскетбол. Бросок в корзину (10 бросков)                  | 5,6        | 4                                           | 3    | 2    | 1    | 0    |
| 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки  |                                                           |            |                                             |      |      |      |      |
| 3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног                                              |                                                           |            |                                             |      |      |      |      |
| 22.                                                                                         | Прогибание туловища назад (к-во раз)                      | 4-6        | 20                                          | 15   | 12   | 10   | 8    |
| 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения |                                                           |            |                                             |      |      |      |      |
| 23.                                                                                         | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком(сек).     | 3-5        | 14,6                                        | 15,4 | 15,8 | 16,2 | 16,8 |
| 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки                             |                                                           |            |                                             |      |      |      |      |
| 24.                                                                                         | Комплекс упражнений для исправления осанки.               | 4-6        | Приложение 2<br>(Методические рекомендации) |      |      |      |      |
| 25.                                                                                         | Удержание равновесия (сек).                               | 4-6        | 26                                          | 22   | 16   | 12   | 10   |
| 3.5. Тесты специально-прикладной физической подготовки                                      |                                                           |            |                                             |      |      |      |      |
| 26.                                                                                         | Комплексное силовое упражнение (к-во раз).                | 1,2<br>3-6 | 28                                          | 26   | 24   | 23   | 22   |
|                                                                                             |                                                           |            | 34                                          | 28   | 26   | 24   | 22   |

## 2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ

| № теста                                                     | Наименование упражнений-тестов | Семестр | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|-----------------|------|------|------|------|
|                                                             |                                |         | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    |
| 27.                                                         | Челночный бег 4х10 м (сек).    | 1-6     | 11,4            | 11,8 | 12,2 | 12,6 | 12,8 |
| 3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков |                                |         |                 |      |      |      |      |
| 28.                                                         | Плавание 50 м (мин., сек).     | 1-4     | 1,04            | 1,24 | 1,34 | б/вр | -    |
| 29.                                                         | Плавание 100 м (мин, сек).     | 1-4     | 2,30            | 3,00 | 3,20 | б/вр | -    |

### АЭРОБИКА

| Часть урока      | Направленность и продолжительность части урока                                                              | Основные упражнения                                                                                                                                                                         | Указания                                                                                                                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная | 1. Разминка<br>1.1. Разогревание (Warm up)<br>Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 мин | Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой                                                                                             | Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды  |
|                  | 1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)                                                        | Полуприсяды, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы | Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений                                                         |
| Основная         | 2. Аэробная часть (Aerobics)<br>Продолжительность от 20 до 40 мин 2.1. Аэробная разминка (3-10 мин)         | Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками                                                                                                                 | Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвиганиями в разных направлениях                                                                                  |
|                  | 2.2 «Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)                                                       | Тандемные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками                                                                                             | Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений |
|                  | 2.3. Первая аэробная                                                                                        | Базовые движения,                                                                                                                                                                           | Уменьшение                                                                                                                                                                             |



| Часть урока           | Направленность и продолжительность части урока                                                                                            | Основные упражнения                                                                                                                             | Указания                                                                                                                                                                |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | «заминка» (2-5 мин)                                                                                                                       | варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра | амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприсяде, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется                  |
|                       | 3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин)<br>3.1. Упражнения для мышц туловища                                            | В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины                                                         | Выполнять от 1 до 3 серий по 10- 16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся |
|                       | 3.2. Упражнения для мышц бедра                                                                                                            | В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра                                                    | Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах                                                                                           |
|                       | 3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса                                                                                            | Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
| <b>Заключительная</b> | 4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение нагрузки (Cool down) (2-5 мин)<br>4.1. Глубокий стретч. Упражнения на гибкость, общая «заминка» | Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса                                   | В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением                                                                                     |

*Индивидуальный план. ОФП Тема 4. Методы оценки и развития гибкости/ Аэробика Тема 4. Обучение технике*

*Индивидуальный план. ОФП Тема 8. Развитие общей выносливости/Аэробика Тема 8. Обучение технике*

*Индивидуальный план. ОФП Тема 12. Развитие общей выносливости/ Аэробика Тема 12. Обучение технике*

*Индивидуальный план. ОФП Тема 16. Развитие силовых способностей/ Аэробика Тема 16. Специальная физическая подготовка*

*Индивидуальный план. ОФП Тема 20. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация/Аэробика Тема 20. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация*

*Индивидуальный план. ОФП Тема 24. Развитие гибкости/ Аэробика Тема 24. Развитие гибкости*

*Индивидуальный план. ОФП Тема 26. Развитие общей выносливости/Аэробика Тема 26. Развитие общей выносливости*

*Индивидуальный план. ОФП Тема 27. Специальная физическая подготовка/ Аэробика Тема 27. Специальная физическая подготовка*

*Пример ведения дневника самоконтроля (ОФП).*

| Показатели                                   | Число, месяц, год, время дня | Примечание |
|----------------------------------------------|------------------------------|------------|
| Утренняя ортостатическая проба (ортопроба)   |                              |            |
| ЧСС (пульс) до и после занятий               |                              |            |
| Частота дыхания в минуту: до и после занятия |                              |            |
| Потоотделение                                |                              |            |
| Масса тела до и после тренировки             |                              |            |

| Показатели               | Число, месяц, год, время дня | Примечание |
|--------------------------|------------------------------|------------|
| Самочувствие             |                              |            |
| Жизненная ёмкость легких |                              |            |
| Кистевая динамометрия    |                              |            |
| Сон                      |                              |            |
| Аппетит                  |                              |            |
| Настроение               |                              |            |
| Болевые ощущения         |                              |            |
| Работоспособность        |                              |            |
| Желание тренироваться    |                              |            |
| Спортивные результаты    |                              |            |

*Пример ведения дневника самоконтроля (аэробика)*

| № п/п | Показатели самоконтроля                        | Дата наблюдения      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|-------|------------------------------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|-----|----|--|
|       |                                                | и состояние (оценка) |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       |                                                | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | ... | 31 |  |
| 1.    | Самочувствие и настроение                      |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
| 2.    | Аппетит                                        |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
| 3.    | Сон                                            |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
| 4.    | Работоспособность                              |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
| 5.    | Болевые ощущения                               |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
| 6.    | Желание заниматься физическими упражнениями    |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
| 7.    | Частота пульса в 1 мин:                        |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | а) утром после сна в положении лежа            |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | б) до занятий физическими упражнениями         |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | в) сразу же после окончания занятий            |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | г) через 5 мин после окончания занятий         |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
| 8.    | Частота дыхания в 1 мин:                       |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | а) до занятий                                  |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | б) после занятий                               |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
| 9.    | Жизненная ёмкость легких                       |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
| 10.   | Артериальное давление                          |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | а) до занятий                                  |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | б) после занятий                               |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
| 11.   | Масса тела (кг)                                |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
| 12.   | Результаты функциональных проб:                |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | а*)                                            |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | б*)                                            |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | в*)                                            |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
| 13.   | Результаты в контрольных упражнениях (тестах): |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | а*)                                            |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | б*)                                            |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |
|       | в*)                                            |                      |   |   |   |   |   |   |     |    |  |

Задания для проведения промежуточной аттестации в виде Зачета

*Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся*

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

| № теста                        | Наименование упражнений-тестов                                                                | Оценка в баллах |         |         |         |           |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|---------|---------|-----------|
|                                |                                                                                               | 10              | 9       | 8       | 7       | 6         |
| МУЖЧИНЫ                        |                                                                                               |                 |         |         |         |           |
| ОФП                            |                                                                                               |                 |         |         |         |           |
| 1.                             | Модифицированный тест Купера (индекс).                                                        | более 880       | 879-781 | 780-681 | 680-580 | менее 580 |
| 2.                             | Наклоны туловища (см).                                                                        | +8 +10          | +3 +5   | 0 0     | -5 -5   | <-5 <-5   |
| 3.                             | Наклон туловища из положения сидя и стоя.                                                     |                 |         |         |         |           |
| 4.                             | Подтягивание на перекладине. ОТОФП (к-во раз).                                                | 15              | 12      | 9       | 7       | 5         |
| 5.                             | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к-во раз).                                      | 15              | 12      | 9       | 7       | 5         |
| 6.                             | Приседания на одной ноге, без опоры о стенку (к-во раз).                                      | 10              | 8       | 6       | 5       | 4         |
| 7.                             | Поднимание ног (к-во раз).                                                                    | 10              | 7       | 5       | 3       | 2         |
| 8.                             | Комбинированное силовое упражнение (к-во серий).                                              | 12              | 10      | 8       | 6       | 5         |
| 9.                             | Прыжки в длину с места (см).                                                                  | 250             | 240     | 230     | 223     | 215       |
| 10.                            | Атлетическая подготовка. Поднимание гири 24 кг (рывок), весовые категории: до 70 кг св. 70 кг | 38 44           | 34 40   | 30 36   | 26 32   | 22 28     |
| 11.                            | Статическое силовое упражнение (мин, сек).                                                    | 3.00            | 2.40    | 2.10    | 1.40    | 1.20      |
| 12.                            | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажка, свистка (сек).                                | 11,8            | 12,4    | 13,2    | 13,4    | 13,8      |
| 13.                            | Удержание равновесия (сек).                                                                   | 28              | 24      | 20      | 16      | 12        |
| 14.                            | Комплекс упражнений для исправления осанки.                                                   |                 |         |         |         |           |
| 15.                            | Комплексное силовое упражнение (к-во раз).                                                    | 44 50           | 36 46   | 32 42   | 28 40   | 24 38     |
| ЖЕНЩИНЫ                        |                                                                                               |                 |         |         |         |           |
| 1. Общая физическая подготовка |                                                                                               |                 |         |         |         |           |

| №<br>теста | Наименование упражнений-тестов                                         | Оценка в баллах |          |          |          |            |
|------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|----------|----------|------------|
|            |                                                                        | 10              | 9        | 8        | 7        | 6          |
| 16.        | Модифицированный тест Купера (индекс).                                 | более 670       | 670-591  | 590-511  | 510-430  | менее 430  |
| 17.        | Наклоны туловища (см).                                                 | +8 +10          | +3<br>+5 | 0 0      | -5<br>-5 | <-5<br><-5 |
| 18.        | Наклон туловища из положения сидя и стоя.                              | )               |          |          |          |            |
| 19.        | Поднимание туловища из положения лежа на спине. ОТОФП (к-во раз).      | 60              | 50       | 40       | 30       | 20         |
| 20.        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимание) - к-во раз. | 30 40           | 25<br>35 | 20<br>30 | 17<br>25 | 15 20      |
| 21.        | Приседания на одной ноге, опора о стенку (к-во раз).                   | 8<br>12         | 6 10     | 5 8      | 4 6      | 3 5        |
| 22.        | Шейпинг. Комплекс упражнений.                                          |                 |          |          |          |            |
| 23.        | Прогибание туловища назад (к-во раз).                                  | 30              | 25       | 20       | 15       | 12         |
| 24.        | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажка, свистка (сек).         | 13,4            | 14,0     | 14,6     | 15,4     | 15,8       |
| 25.        | Комплекс упражнений для исправления осанки.                            |                 |          |          |          |            |
| 26.        | Удержание равновесия (сек).                                            | 26              | 22       | 18       | 14       | 10         |
| 27.        | Комплексное силовое упражнение (к-во раз).                             | 34 38           | 30<br>36 | 28<br>34 | 26<br>32 | 24 30      |

| 2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ |                                   |         |                 |        |         |         |          |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---------|-----------------|--------|---------|---------|----------|
| №<br>теста                        | Наименование<br>упражнений-тестов | Семестр | Оценка в баллах |        |         |         |          |
|                                   |                                   |         | 10              | 9      | 8       | 7       | 6        |
| МУЖЧИНЫ                           |                                   |         |                 |        |         |         |          |
| 1. Общая физическая подготовка    |                                   |         |                 |        |         |         |          |
| 1.1. Общая выносливость           |                                   |         |                 |        |         |         |          |
| 1.                                | Проба Руфье                       | 1-6     | 0-5             | 5,1-10 | 10,1-15 | 15,1-20 | Более 20 |
| 1.2. Гибкость                     |                                   |         |                 |        |         |         |          |
| 2.                                | Наклоны                           | 1       | +5              | +3     | 0       | -5      | <-5      |

| 2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ                                                           |                                                                                |         |                                             |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------|------|------|------|------|
| № теста                                                                                     | Наименование упражнений-тестов                                                 | Семестр | Оценка в баллах                             |      |      |      |      |
|                                                                                             |                                                                                |         | 10                                          | 9    | 8    | 7    | 6    |
|                                                                                             | туловища (см).                                                                 | 2       | +6                                          | +4   | 0    | -5   | <-5  |
|                                                                                             |                                                                                | 3       | +8                                          | +5   | 0    | -5   | <-5  |
|                                                                                             |                                                                                | 4-6     | + 10                                        | +5   | 0    | -5   | <-5  |
| 1.3. Сила и силовая выносливость                                                            |                                                                                |         |                                             |      |      |      |      |
| 3.                                                                                          | Подтягивание на перекладине (к-во раз)                                         | 1       | 15                                          | 5    | 3    | 2    | 1    |
|                                                                                             |                                                                                | 2       | 15                                          | 6    | 4    | 3    | 2    |
|                                                                                             |                                                                                | 3       | 15                                          | 7    | 5    | 4    | 3    |
|                                                                                             |                                                                                | 4       | 15                                          | 8    | 6    | 5    | 4    |
|                                                                                             |                                                                                | 5 -6    | 15                                          | 9    | 7    | 6    | 5    |
| 4.                                                                                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимание) - к-во раз          | 1,2     | 30                                          | 25   | 20   | 15   | 10   |
|                                                                                             |                                                                                | 3-6     | 40                                          | 35   | 30   | 20   | 20   |
| 5.                                                                                          | Приседания на одной ноге, без опоры о стенку (к-во раз)                        | 1,2     | 7                                           | 5    | 3    | 2    | 1    |
|                                                                                             |                                                                                | 3       | 9                                           | 7    | 5    | 3    | 2    |
| 6.                                                                                          | Поднимание ног (к-во раз)                                                      | 2       | 6                                           | 5    | 3    | 2    | 1    |
| 2. Спортивно-техническая подготовка                                                         |                                                                                |         |                                             |      |      |      |      |
| 7.                                                                                          | Поднимание гири 16 кг (рывок)<br>Весовые категории:<br>до 70 кг<br>свыше 70 кг |         |                                             |      |      |      |      |
|                                                                                             |                                                                                | 1,2     | 16                                          | 14   | 10   | 6    | 4    |
|                                                                                             |                                                                                | 1,2     | 20                                          | 16   | 12   | 8    | 6    |
| 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки  |                                                                                |         |                                             |      |      |      |      |
| 3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног                                              |                                                                                |         |                                             |      |      |      |      |
| 8.                                                                                          | Статическое силовое упражнение (мин, сек).                                     | 4-6     | 2,30                                        | 2,00 | 1,30 | 1,00 | 0,40 |
| 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения |                                                                                |         |                                             |      |      |      |      |
| 9.                                                                                          | Ведение баскетбольного мяча по сигналам                                        | 3-5     | 13,0                                        | 13,8 | 14,6 | 15,2 | 15,8 |
| 3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий                                       |                                                                                |         |                                             |      |      |      |      |
| 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки                             |                                                                                |         |                                             |      |      |      |      |
| 10.                                                                                         | Комплекс упражнений для исправления осанки.                                    | 4-6     | Приложение 2<br>(Методические рекомендации) |      |      |      |      |

| 2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ                      |                                                           |                         |                                          |                            |                            |                            |                            |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| № теста                                                | Наименование упражнений-тестов                            | Семестр                 | Оценка в баллах                          |                            |                            |                            |                            |
|                                                        |                                                           |                         | 10                                       | 9                          | 8                          | 7                          | 6                          |
| 11.                                                    | Удержание равновесия (сек).                               | 4-6                     | 26                                       | 22                         | 16                         | 12                         | 10                         |
| 3.5. Тесты специально-прикладной физической подготовки |                                                           |                         |                                          |                            |                            |                            |                            |
| 12.                                                    | Комплексное силовое упражнение (к-во раз).                | 1,2<br>3-6              | 32<br>38                                 | 30<br>36                   | 28<br>32                   | 26<br>30                   | 24<br>28                   |
| ЖЕНЩИНЫ                                                |                                                           |                         |                                          |                            |                            |                            |                            |
| 1. Общая физическая подготовка                         |                                                           |                         |                                          |                            |                            |                            |                            |
| 1.1. Общая выносливость                                |                                                           |                         |                                          |                            |                            |                            |                            |
| 13.                                                    | Проба Руфье                                               | 1-6                     | 0-5                                      | 5,1-10                     | 10,1.-15                   | 15,1-20                    | Более 20                   |
|                                                        | 1.2. Гибкость                                             |                         |                                          |                            |                            |                            |                            |
| 14.                                                    | Наклоны туловища (см).                                    | 1<br>2<br>3<br>4-6      | +5<br>+6<br>+8<br>+10                    | +3<br>+4<br>+5<br>+5       | 0<br>0<br>0<br>0           | -5<br>-5<br>-5<br>-5       | <-5<br><-5<br><-5<br><-5   |
| 1.3. Сила и силовая выносливость                       |                                                           |                         |                                          |                            |                            |                            |                            |
| 15.                                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз) | 1<br>2<br>3<br>4<br>5-6 | 60<br>60<br>60<br>60<br>60               | 25<br>30<br>35<br>40<br>43 | 20<br>20<br>30<br>35<br>40 | 15<br>18<br>25<br>30<br>35 | 10<br>15<br>20<br>25<br>30 |
| 16.                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (к-во раз) | 1,2<br>3-6              | 20<br>25                                 | 15<br>20                   | 10<br>15                   | 8<br>12                    | 7<br>10                    |
| 17.                                                    | Приседания на одной ноге, опора о стенку (к-во раз)       | 1,2<br>3-6              | 8<br>10                                  | 4<br>8                     | 3<br>6                     | 2<br>4                     | 1<br>2                     |
| 18.                                                    | Подтягивание лежа (- к-во раз)                            | 2,4                     | 12                                       | 10                         | 8                          | 6                          | 4                          |
| 2. Спортивно-техническая подготовка                    |                                                           |                         |                                          |                            |                            |                            |                            |
| 19.                                                    | Шейпинг. Комплекс упражнений (упрощенный)                 | 1,2                     | Приложение 2 (Методические рекомендации) |                            |                            |                            |                            |
| 20.                                                    | Волейбол. Поддачи по зонам (7                             | 3,4                     | 3                                        | 2                          | 1                          | 0                          | -                          |

| 2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ                                                           |                                                       |            |                                             |          |          |          |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| № теста                                                                                     | Наименование упражнений-тестов                        | Семестр    | Оценка в баллах                             |          |          |          |          |
|                                                                                             |                                                       |            | 10                                          | 9        | 8        | 7        | 6        |
|                                                                                             | подач)                                                |            |                                             |          |          |          |          |
| 21.                                                                                         | Баскетбол.<br>Бросок в корзину (10 бросков)           | 5,6        | 4                                           | 3        | 2        | 1        | 0        |
| 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки  |                                                       |            |                                             |          |          |          |          |
| 3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног                                              |                                                       |            |                                             |          |          |          |          |
| 22.                                                                                         | Прогибание туловища назад (к-во раз)                  | 4-6        | 20                                          | 15       | 12       | 10       | 8        |
| 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения |                                                       |            |                                             |          |          |          |          |
| 23.                                                                                         | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком(сек). | 3-5        | 14,6                                        | 15,4     | 15,8     | 16,2     | 16,8     |
| 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки                             |                                                       |            |                                             |          |          |          |          |
| 24.                                                                                         | Комплекс упражнений для исправления осанки.           | 4-6        | Приложение 2<br>(Методические рекомендации) |          |          |          |          |
| 25.                                                                                         | Удержание равновесия (сек).                           | 4-6        | 26                                          | 22       | 16       | 12       | 10       |
| 3.5. Тесты специально-прикладной физической подготовки                                      |                                                       |            |                                             |          |          |          |          |
| 26.                                                                                         | Комплексное силовое упражнение (к-во раз).            | 1,2<br>3-6 | 28<br>34                                    | 26<br>28 | 24<br>26 | 23<br>24 | 22<br>22 |
| 27.                                                                                         | Челночный бег 4х10 м (сек).                           | 1-6        | 11,4                                        | 11,8     | 12,2     | 12,6     | 12,8     |
| 3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков                                 |                                                       |            |                                             |          |          |          |          |
| 28.                                                                                         | Плавание 50 м (мин., сек).                            | 1-4        | 1,04                                        | 1,24     | 1,34     | б/вр     | -        |
| 29.                                                                                         | Плавание 100 м (мин, сек).                            | 1-4        | 2,30                                        | 3,00     | 3,20     | б/вр     | -        |

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Спортивный массаж**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**



# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Спортивный массаж» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Спортивный массаж» направлено на формирование у студентов знаний по укреплению здоровья, организации проведения массажа в различных оздоровительных и спортивных учреждениях. Данная дисциплина, наряду с другими дисциплинами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта для работы в образовательных учреждениях различных типов, спортивно-оздоровительных организациях, а также по работе с населением по месту жительства.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Спортивный массаж» овладение теоретическими и практическими навыками по вопросам спортивного массажа, с помощью которых специалист мог бы решать вопросы профилактики спортивного травматизма и в дальнейшем совершенствовать свои знания и умения средствами физической реабилитации.

## Задачи изучения дисциплины:

- организовывать проведение спортивного массажа лицам, занимающимся физкультурой и спортом;
- выполнять массаж в образовательных и спортивных учреждениях и проводить оценку его эффективности;
- способствовать осознанному использованию массажа как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;
- выступать в роли консультанта по самостоятельному проведению массажа.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                              | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                     | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    | Формы образовательной деятельности            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                                                               |                 |                                                                                                                                          | Должен знать                                                                                                                                                                                                          | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Имеет практический опыт                                                                                                                                                            |                                               |
| Способен проводить тренировочные занятия и управлять соревновательной деятельностью занимающихся по физкультурно-оздоровительным видам спорта | ПК-1            | ПК-1.1. Знает способы и закономерности планирования тренировочной и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки | ПК-1.1.1.1. структуру, состав и дидактические единицы учебного предмета «Физическая культура»; - научно-теоретические и методические основы преподавания физической культуры на различных ступенях общего образования | ПК-1.1.2.1. - формулировать цели и задачи различных циклов технологии преподавания предмета «Теория и методика групповых программ» в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий | ПК-1.1.3.1. навыками и опытом отбора содержания образования по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ОО для его реализации в различных формах обучения | Доклад-презентация и дискуссия<br><br>Реферат |
|                                                                                                                                               |                 | ПК-1.2. Умеет разрабатывать программу подготовки занимающихся физкультурно-оздоровительными видами спорта                                | ПК-1.2.1.1. Понятие деловой репутации, делового имиджа, личного бренда. Особенности влияния деловой репутации спортивного руководителя на успех в области физической культуры и спорта                                | ПК-1.2.2.1. Самостоятельно определять этапы формирования репутации. Определять виды интернет-коммуникаций и их особенности при поддержании положительной репутации                                                                                                                                                   | ПК-1.2.3.1. Способностью оценки деловой репутации в спорте. Различными способами создания и укрепления позитивной репутации                                                        |                                               |

|  |  |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | ПК-1.3. Умеет управлять соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки | ПК-1.3.1.1. структуру, состав и дидактические единицы учебного предмета «Физическая культура»; - научно-теоретические и методические основы преподавания физической культуры на различных ступенях общего образования | ПК-1.3.2.1. формулировать цели и задачи различных циклов технологии преподавания предмета «Теория и методика групповых программ» в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий | ПК-1.3.3.1. Навыками и опытом отбора содержания образования по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ОО для его реализации в различных формах обучения |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                      |            |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
|------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|-------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                              | Лекции     | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл     |
|                                                |            | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                 |
| Тема 1. Понятие о массаже. Виды массажа.       | 4          |                                                                           |                             |               |              | 4                  |                 |          |            | 17          | Доклад-презентация и дискуссия 20;              |
| Тема 2. Общая методика и техника массажа.      | 4          |                                                                           |                             |               |              | 4                  |                 |          |            | 17          | Доклад-презентация и дискуссия 20; Реферат / 5; |
| Тема 3 Анатомо-физиологические основы массажа. | 4          |                                                                           |                             |               |              | 4                  |                 |          |            | 17          | Доклад-презентация и дискуссия 20; Реферат / 5; |
| Тема 4. Виды спортивного массажа.              | 7          |                                                                           |                             |               |              | 7                  |                 |          |            | 19          | Доклад-презентация и дискуссия 20;              |
| Всего в семестре, час                          | 19 из 19   |                                                                           |                             |               |              | 19                 |                 |          |            | 70 из 70    | 100 (ТКУ+ПА)                                    |
|                                                |            | 19 из 19                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
| Итоговый контроль                              | Зачет      |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
|                                                |            |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |
| Общий объем дисциплины (в академических часах) | 108 из 108 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                 |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Тема 1. Понятие о массаже. Виды массажа.

Первые сведения о массаже. Этапы развития различных видов массажа в нашей стране. Лечебно- оздоровительная роль массажа. Классификация массажа по исполнению: 1) ручной; 2) ножной (восточный); 3) аппаратный; 4) само массаж.

#### Формы контроля:

Доклад-презентация и дискуссия

#### Вопросы для самостоятельного изучения:

Этапы развития различных видов массажа в нашей стране.

#### Формы самостоятельной работы:

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации

#### Ссылки:

Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> (дата обращения: 31.01.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.

## **Тема 2. Общая методика и техника массажа.**

Выполнение основных и вспомогательных приемов классического массажа. Основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Методические указания к выполнению этих приемов. Дозировка, темп, глубина, краткость повторения. Определение показаний и противопоказаний к массажу отдельных анатомических областей. Составление плана массажа. Обеспечение правильного положения при массаже. Положение массажиста. Определение границ массируемых областей. Выбор направления массажных движений, оптимальный подбор приемов.

### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Реферат

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Составление плана массажа. Обеспечение правильного положения при массаже. Положение массажиста. Определение границ массируемых областей. Выбор направления массажных движений. оптимальный подбор приемов.

### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка доклада-презентации, реферата

### **Ссылки:**

1.Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> (дата обращения: 31.01.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.

## **Тема 3 Анатомо-физиологические основы массажа.**

Определение проекции костей и важных костных ориентиров на поверхности кожи. Определение проекции мышц и мышечных групп. Определение проекции важнейших сосудов и нервов. Определение способом пальпации точек выхода нервов. Определение проекции органов грудной полости на поверхности грудной клетки. Определение проекции органов брюшной полости на переднюю брюшную стенку. Понятие о госпитальных инфекциях, источниках инфекции, пути передачи, методы профилактики. Оборудование кабинета и рабочего места массажиста, требование к массажисту и пациенту, нормы времени по массажу. Оценка и учет эффективности лечения. Учебно-отчетная документация. Сочетание массажа с электрофорезом, электромагнитным полем, ультразвуком, водолечением, грязевыми процедурами.

### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Реферат

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Оборудование кабинета и рабочего места массажиста, требование к массажисту и пациенту, нормы времени по массажу. Оценка и учет эффективности лечения. Учебно-отчетная документация. Сочетание массажа с электрофорезом, электромагнитным полем, ультразвуком, водолечением, грязевыми процедурами.

### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet. Подготовка доклада-презентации, реферата

### **Ссылки:**

1.Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> (дата обращения: 31.01.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.

## **Тема 4. Виды спортивного массажа.**

Спортивный массаж: Тренировочный массаж- подготовка спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в возможно короткие сроки и с меньшей затратой психофизической энергии. Предварительный массаж- подготовка спортсмена к соревнованию или тренировочному занятию. Восстановительный массаж- восстановление различных функций и систем организма и повышение спортивной работоспособности после любой нагрузки (физической, умственной) и при любой степени утомления. Массаж при спортивных травмах и различных заболеваниях, связанных со спортом- комплексное лечение спортивных повреждений для восстановления и реабилитации спортсмена.

### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях составляет неотъемлемую часть комплексного лечения спортивных повреждений и преследует цель восстановления и реабилитации спортсмена

### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet. Подготовка тезисов доклада и презентации.

#### **Ссылки:**

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> (дата обращения: 31.01.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

1. Петраков М.А. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза / Петраков М.А., Прудников С.Н., Морозов С.В.. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2022. — 27 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138229.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Егорова С.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие. Курс лекций на иностранном языке (английском) / Егорова С.А., Петрякова В.Г.. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 95 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63240.html>

2. Медицинская реабилитация : учебное пособие / В.Я. Латышева [и др.]. — Минск : Вышэйшая школа, 2020. — 352 с. — ISBN 978-985-06-3232-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119996.html>

3. Миронова, Е. Н. Основы физической реабилитации : учебно-методическое пособие / Е. Н. Миронова. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 199 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73252.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>
2. Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)
3. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru>
4. Методические статьи из опыта работы педагогов-практиков <http://festival.1september.ru/articles/520166>
5. Электронные пособия для физического развития детей дошкольного возраста <http://festival.1september.ru/articles/520166/> <http://www.childpsy.ru>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Спортивный массаж» проводится в форме зачета.

#### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (зачтено) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (зачтено) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. - 50 и более (зачтено) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (не зачтено) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### **Доклад-презентация и дискуссия. Тема 1. Понятие о массаже. Виды массажа.**

Примерные темы докладов-презентаций

1. Учебная программа по освоению приемов классического массажа.
2. Учебная программа по освоению приемов самомассажа.
3. Предстартовый и восстановительный самомассаж – средство повышения спортивной работоспособности.
4. Сегментарно-рефлекторный массаж – средство реабилитации спортсменов с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
5. Точечный массаж как средство реабилитации.
6. Массаж при физическом утомлении.
7. Баня как средство восстановления спортивной работоспособности.
8. Массаж при повреждениях мышц.
9. Применение массажа при повреждении суставов.
10. Применение массажа при травматических переломах костей.
11. Методика и техника выполнения приемов классического массажа. 12. Самомассаж.

#### **Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Общая методика и техника массажа.**

Примерные темы докладов-презентаций

1. Учебная программа по освоению приемов классического массажа.
2. Учебная программа по освоению приемов самомассажа.
3. Предстартовый и восстановительный самомассаж – средство повышения спортивной работоспособности.
4. Сегментарно-рефлекторный массаж – средство реабилитации спортсменов с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

5. Точечный массаж как средство реабилитации.
6. Массаж при физическом утомлении.
7. Баня как средство восстановления спортивной работоспособности.
8. Массаж при повреждениях мышц.
9. Применение массажа при повреждении суставов.
10. Применение массажа при травматических переломах костей.
11. Методика и техника выполнения приемов классического массажа. 12. Самомассаж.

***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3 Анатомо-физиологические основы массажа.***

Примерные темы докладов-презентаций

1. Учебная программа по освоению приемов классического массажа.
2. Учебная программа по освоению приемов самомассажа.
3. Предстартовый и восстановительный самомассаж – средство повышения спортивной работоспособности.
4. Сегментарно-рефлекторный массаж – средство реабилитации спортсменов с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
5. Точечный массаж как средство реабилитации.
6. Массаж при физическом утомлении.
7. Баня как средство восстановления спортивной работоспособности.
8. Массаж при повреждениях мышц.
9. Применение массажа при повреждении суставов.
10. Применение массажа при травматических переломах костей.
11. Методика и техника выполнения приемов классического массажа. 12. Самомассаж.

***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 4. Виды спортивного массажа.***

Примерные темы докладов-презентаций

1. Учебная программа по освоению приемов классического массажа.
2. Учебная программа по освоению приемов самомассажа.
3. Предстартовый и восстановительный самомассаж – средство повышения спортивной работоспособности.
4. Сегментарно-рефлекторный массаж – средство реабилитации спортсменов с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
5. Точечный массаж как средство реабилитации.
6. Массаж при физическом утомлении.
7. Баня как средство восстановления спортивной работоспособности.
8. Массаж при повреждениях мышц.
9. Применение массажа при повреждении суставов.
10. Применение массажа при травматических переломах костей.
11. Методика и техника выполнения приемов классического массажа. 12. Самомассаж.

***Реферат. Тема 2. Общая методика и техника массажа.***

Примерные темы рефератов

1. Особенности подготовительного массажа при различных психологических и функциональных состояниях спортсмена.
2. Восстановительный массаж в летних и зимних видах спорта.
3. Роль превентивного (профилактического) массажа в тренировочном процессе.
4. Спортивный массаж в легкой атлетике.
5. Спортивный массаж в баскетболе.
6. Спортивный массаж в волейболе.
7. Спортивный массаж в борьбе.
8. Спортивный массаж в плавании.
9. Массаж в лыжном спорте.
10. Массаж в спортивной гимнастике.

***Реферат. Тема 3 Анатомо-физиологические основы массажа.***

Примерные темы рефератов

1. Особенности подготовительного массажа при различных психологических и функциональных состояниях спортсмена.
2. Восстановительный массаж в летних и зимних видах спорта.
3. Роль превентивного (профилактического) массажа в тренировочном процессе.
4. Спортивный массаж в легкой атлетике.

5. Спортивный массаж в баскетболе.
6. Спортивный массаж в волейболе.
7. Спортивный массаж в борьбе.
8. Спортивный массаж в плавании.
9. Массаж в лыжном спорте.
10. Массаж в спортивной гимнастике.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Задания 1 типа.*

1. История возникновения и развития массажа.
2. Понятие о массаже. Механизмы физиологического влияния массажа на организм.
3. Гигиенические основы спортивного массажа.
4. Показания и противопоказания к массажу.
5. Классификация видов спортивного массажа.
6. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание. Разновидности приема поглаживание.
7. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание. Разновидности приема растирание.
8. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание и выжимания. Основные и вспомогательные приемы.
9. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема вибрация и ударных приемов.
10. Массаж головы: направление массажных движений, приемы, методические указания.
11. Массаж воротниковой зоны: направление массажных движений, приемы, методические указания.
12. Массаж грудной клетки и живота: направление массажных движений, приемы, методические указания.
13. Массаж спины: направление массажных движений, приемы, методические указания.
14. Массаж верхних конечностей: направление массажных движений, приемы, методические указания.
15. Массаж нижних конечностей: направление массажных движений, приемы, методические указания.
16. Спортивный массаж. Задачи, виды спортивного массажа.
17. Спортивный тренировочный массаж, цели и задачи, техника и методика выполнения.
18. Спортивный предварительный массаж и его подвиды, цели и задачи, техника и методика выполнения.
19. Спортивный восстановительный массаж, цели и задачи, техника и методика выполнения.
20. Методика проведения массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.
21. Восстановительный массаж в игровых видах спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей).
22. Восстановительный массаж в спортивной борьбе (классическая, вольная, дзюдо, самбо).
23. Восстановительный массаж в водных видах спорта (плавание, прыжки в воду, водное поло).
24. Восстановительный массаж в зимних видах спорта (лыжный, конькобежный спорт, фигурное катание).
25. Восстановительный массаж в спортивной гимнастике

### *Задания 2 типа*

1. Что вы знаете о истории развития массажа в нашей стране?
2. Какие виды массажа вы знаете?
3. На какие виды подразделяется массаж по назначению и исполнению?
4. Какие механизмы воздействия массажа на организм вы знаете?
5. Какие противопоказания к выполнению массажа вы знаете?
6. Каким образом массаж можно сочетать с физиотерапевтическими процедурами?
7. Как должен быть организован труд спортивного массажиста?
8. Какие требования должен выполнять спортивный массажист во время своей работы?
9. Какие виды основных приемов массажа вы знаете?
10. Что вы знаете о приеме «поглаживание»?
11. Что вы знаете о приеме «растирание»?
12. Что вы знаете о приеме «разминание»?
13. Что вы знаете о приеме «вибрация»?
14. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцы кистей рук?
15. Что вы знаете о технике массажа на мышцах предплечья?
16. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах плеча?
17. Что вы знаете о технике массажа плечевого сустава?
18. Что вы знаете о массаже стоп?
19. Какие виды приемов используются при массаже голени и стопы

20.Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах голени?

21.Какие приемы массажа используются при массаже коленного сустава? 22.Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах бедра?

23.Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцы воротниковой зоны? 24.Что вы знаете о технике выполнения массажа спины?

25.Что вы знаете о технике выполнения массажа в поясничной области?

### ***Задания третьего типа***

#### **Задание 1 (типовое)\*.**

Опишите методику массажа спортсменов на стадии выздоровления после травмы верхних конечностей с переломами костей скелета.

#### **Задание 2 (типовое)\*.**

Опишите методику массажа спортсменов на стадии выздоровления после травмы нижних конечностей с переломами костей скелета

#### **Задание 3 (типовое)\*.**

Дайте описание методики массажа спортсменов на стадии выздоровления после травмы грудной клетки с повреждениями органов грудной полости

#### **Задание 4 (типовое)\*.**

Приведите пример массажа для детей дошкольного возраста

#### **Задание 5 (типовое)\*.**

Приведите пример массажа для детей младшего школьного возраста

#### **Задание 6 (типовое)\*.**

Приведите пример массажа для детей старшего школьного возраста

#### **Задание 7 (типовое)\*.**

Приведите пример массажа методики проведения нетрадиционных видов массажа.

#### **Задание 8 (типовое)\*.**

Обоснуйте сочетания массажа с лечебным плаванием при лечении нарушений осанки

#### **Задание 9 (типовое)\*.**

Приведите пример методики восстановительного массажа в вашем виде спорта

#### **Задание 10 (типовое)\*.**

Приведите пример методики тренировочного массажа в вашем виде спорта.

#### **Задание 11 (типовое)\*.**

Приведите пример методики успокаивающего массажа при нарушениях сна у спортсменов.

#### **Задание 12 (типовое)\*.**

Приведите пример методики согревающего массажа в предстартовой подготовке спортсменов.



## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

## **УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Фитнес-технологии**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Фитнес-технологии» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 886 от 25.09.2019. Дисциплина «Фитнес-технологии» направлено на формирование у студентов знаний по укреплению здоровья, физического воспитания и основ организации занятий по фитнесу. Данная дисциплина, наряду с другими дисциплинами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта для работы в образовательных учреждениях различных типов, спортивно-оздоровительных организациях, а также по работе с населением по месту жительства.

## Цели изучения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Фитнес-технологии» является формирование глубоких теоретических знаний по теории и организация тренировочного процесса по фитнесу, готовности к применению современных фитнес-методик и технологий, методов диагностирования положительной динамики физического развития занимающихся.

## Задачи изучения дисциплины:

формировать представление о теоретических основах различных видах фитнеса, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни;

анализировать ценности и эффективность традиционных и современных видов фитнеса;

формировать умение использовать и правильно подбирать формы, средства и методы системы фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения;

развивать умения студентов применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни;

формировать профессионально-прикладные навыки работы в области фитнеса с различным контингентом населения.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                         | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                 | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                     |                                                                                         |                                                                                                    | Формы образовательной деятельности            |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                                      | Должен знать                                                                                                                                | Должен уметь                                                                            | Имеет практический опыт                                                                            |                                               |
| Способен осуществлять деятельность по физическому воспитанию обучающихся | ПК-2            | ПК-2.1. Знает основы теории и методики обучения физическому воспитанию                                                                                                                               | ПК-2.1.1.1. роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; | ПК-2.1.2.1. обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения; | ПК-2.1.3.1. методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке.                      | Доклад-презентация и дискуссия<br><br>Реферат |
|                                                                          |                 | ПК-2.2. Умеет использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся, применять современные образовательные технологии при обучении физической культуре | ПК-2.2.1.1. современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов.  | ПК-2.2.2.1. осуществить отбор учебного материала, адекватного целям и задачам предмета. | ПК-2.2.3.1. навыками развития активности, инициативности и самостоятельности обучающихся на уроках |                                               |
|                                                                          |                 | ПК-2.3. Владеет навыками планирования и проведения учебных занятий по физическому воспитанию                                                                                                         | ПК-2.3.1.1. роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; | ПК-2.3.2.1. обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения; | ПК-2.3.3.1. методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке.                      |                                               |

# 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1         |        |                                                                           |                 |          |            |             |                              |
|-------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| Темы/Конт. работа | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; |

|                                                                                                                   |          | Семинары | Практикумы<br>по решению<br>задач | Мастер-<br>классы | Дидакт.<br>игры | Ситуац.<br>практикумы |  |  |          | Форма ПА/<br>Балл                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|--|--|----------|------------------------------------------------------|
| Тема 1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.                                        | 4        |          | 4                                 |                   |                 |                       |  |  | 4        | Доклад-презентация и дискуссия / 20;                 |
| Тема 2. Основы обучения оздоровительным видам аэробики.                                                           | 5        |          | 5                                 |                   |                 |                       |  |  | 10       | Доклад-презентация и дискуссия / 20;<br>Реферат / 5; |
| Тема 3. Принципы и методики построения оздоровительных программ.                                                  | 5        |          | 5                                 |                   |                 |                       |  |  | 10       | Доклад-презентация и дискуссия / 20;<br>Реферат / 5; |
| Тема 4. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности. | 5        |          | 5                                 |                   |                 |                       |  |  | 10       | Доклад-презентация и дискуссия / 20;                 |
| Всего в семестре, час                                                                                             | 19 из 19 |          | 19                                |                   |                 |                       |  |  | 34 из 34 | 100 (ТКУ+ПА)                                         |
|                                                                                                                   |          | 19 из 19 |                                   |                   |                 |                       |  |  |          |                                                      |
| Итоговый контроль                                                                                                 | Зачет    |          |                                   |                   |                 |                       |  |  |          |                                                      |
|                                                                                                                   |          |          |                                   |                   |                 |                       |  |  |          |                                                      |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                                    | 72 из 72 |          |                                   |                   |                 |                       |  |  |          |                                                      |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.**

История возникновения фитнеса. Возникновение термина «аэробика». Основные понятия аэробики.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Возникновение термина «аэробика». Основные понятия аэробики.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации

#### **Ссылки:**

1. Харисова Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2011. - 370 с. – режим доступа <https://biblioclub.ru>

### **Тема 2. Основы обучения оздоровительным видам аэробики.**

История возникновения спортивной дисциплины как вида спорта. Содержание программы, правила соревнований. Понятие об оздоровительной аэробике. Основная формула и механизм оздоровления.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Реферат

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Понятие об оздоровительной аэробике. Основная формула и механизм оздоровления.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации, реферата

#### **Ссылки:**

1. Харисова Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2011. - 370 с. – режим доступа <https://biblioclub.ru>

2. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие: [16+] / Л. С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с.: табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562> (дата обращения: 20.01.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст: электронный.

### **Тема 3. Принципы и методики построения оздоровительных программ.**

Общая схема строения и функций опорно-двигательного аппарата, физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки, биомеханические механизмы изменения интенсивности мышечной нагрузки, общий центр масс, ударность нагрузки и реакция опорно-двигательного аппарата на нее, амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата, упругость, вязкость ОДА.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

Реферат

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Общий центр масс, ударность нагрузки и реакция опорно-двигательного аппарата на нее, амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата, упругость, вязкость ОДА.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet., Подготовка доклада-презентации, реферата

#### **Ссылки:**

2. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие: [16+] / Л. С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с.: табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562> (дата обращения: 20.01.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст: электронный.

### **Тема 4. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности.**

Физиологические аспекты тренировочного эффекта, долговременный положительный эффект физической тренировки, повышение устойчивости к утомлению, срочный тренировочный эффект при повышении интенсивности работы опорно-двигательного аппарата, отставленные тренировочные эффекты.

#### **Формы контроля:**

Доклад-презентация и дискуссия

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Повышение устойчивости к утомлению, срочный тренировочный эффект при повышении интенсивности работы опорно-двигательного аппарата, отставленные тренировочные эффекты.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка тезисов доклада и презентации

#### **Ссылки:**

1. Харисова Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2011. - 370 с. – режим доступа <https://biblioclub.ru>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Алаева Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Алаева Л.С.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95624.html>

2.Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика для школьников и студентов : учебное пособие / Зайцева Г.А., Медведева О.А.. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2010. — 201 с. — ISBN 978-5-87623-289-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106966.html>

### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура : учебное пособие / В.М. Суханов [и др.]. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/137493.html>

2. Криживецкая О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / Криживецкая О.В., Ивко И.А.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95609.html>

3. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М. П. Асташина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html>

#### ***Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"***

1. Электронная библиотека <https://biblioclub.ru>

2. Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) [www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/russpenc/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/)

3. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru>

4. Методические статьи из опыта работы педагогов-практиков <http://festival.1september.ru/articles/520166>

2. 5 Электронные пособия для физического развития детей дошкольного возраста <http://festival.1september.ru/articles/520166/> <http://www.childpsy.ru>

#### ***Материально-техническая база***

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### ***Лицензионное программное обеспечение***

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition

2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y

3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)

4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)

5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)

2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)

3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)

4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)

5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)

6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)

3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

*Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:*

Промежуточная аттестация по дисциплине «Фитнес-технологии» проводится в форме зачета.

#### ***Процедура оценивания:***

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов -90 и более (зачтено) – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. -70 и более (зачтено) – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. -50 и более (зачтено) – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые формулы, использована профессиональная лексика. Задача решена частично. -Менее 50 (не зачтено) – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задача не решена

### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### ***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.***

Примерные темы докладов-презентаций

- 1.Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.

#### ***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 2. Основы обучения оздоровительным видам аэробики.***

Примерные темы докладов-презентаций

- 1.Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.

#### ***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 3. Принципы и методики построения оздоровительных программ.***

Примерные темы докладов-презентаций

- 1.Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.

***Доклад-презентация и дискуссия. Тема 4. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности.***

Примерные темы докладов-презентаций

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.

***Реферат. Тема 2. Основы обучения оздоровительным видам аэробики.***

Примерные темы рефератов:

1. Цель и задачи заключительной части занятия.
2. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
3. Методические особенности проведения занятий с детьми.
4. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
5. Методические особенности проведения с взрослыми.
6. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
7. Спортивная аэробика.
8. История возникновения и развития аэробики.
9. К. Купер – создатель аэробики.
10. Понятие интенсивности в аэробике.
11. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.
12. Методические приемы по обучению и управлению группой.

***Реферат. Тема 3. Принципы и методики построения оздоровительных программ.***

Примерные темы рефератов:

1. Цель и задачи заключительной части занятия.
2. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
3. Методические особенности проведения занятий с детьми.
4. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
5. Методические особенности проведения с взрослыми.
6. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
7. Спортивная аэробика.
8. История возникновения и развития аэробики.
9. К. Купер – создатель аэробики.
10. Понятие интенсивности в аэробике.
11. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.
12. Методические приемы по обучению и управлению группой.

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

***Задания 1 типа.***

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.

12. Цель и задачи калистеники.
13. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
14. Методические особенности проведения с детьми.
15. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
16. Методические особенности проведения с взрослыми.
17. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
18. Структура разработки индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями на снижения веса.
19. Структура разработки групповой тренировочной программы на развитие выносливости.
20. Структура тренировочной программы на развитие гибкости.
21. Методика построения фитнес-тренировки с детьми и подростками.
22. Роль физических упражнений в коррекции осанки и обеспечении качества жизни при такого рода проблемах.
23. История возникновения фитнеса.
24. Возникновение термина «аэробика». Основные понятия аэробики.
25. Содержание программы, правила соревнований по фитнесу.

### ***Задания 2 типа.***

1. Понятие «аэробика» и «фитнес».
2. На какие три направления подразделяется аэробика.
3. Назовите темп музыки и к какой части урока и упражнениям, он соответствуют.
4. Перечислите классификацию построения занятий по оздоровительной аэробике по содержанию программ.
5. Охарактеризуйте виды аэробики: аэробика классическая (базовая), степ – аэробика, слайд – аэробика, танцевальные виды аэробики, Аква – аэробика, аэробика с мячом (фитбол).
6. Охарактеризуйте виды аэробики: аэробика со скакалкой, аэробика с элементами видов спорта, кенгуру – аэробика, интервальная аэробика, виды аэробики с силовой направленностью, шейпинг.
7. Охарактеризуйте виды аэробики: пилатес, Йога – аэробика, циклическая аэробика, круговая аэробика, комплексные виды аэробики, фитнес – аэробика.
8. Опишите структуру хореографии в аэробике.
9. Назовите, как классифицируется оздоровительная аэробика, построенная с учетом разного возраста и уровня подготовленности занимающихся.
10. Назовите пути создания модификаций (разновидностей) элементов, позволяющих разнообразить средства, изменять нагрузку при выполнении упражнений.
11. Опишите этапы обучения в процессе обучения упражнениям.
12. Какие этапы обучения движениям применяются на занятии по аэробике.
13. Охарактеризуйте методический прием по обучению и управлению группой «Оперативный комментарий и пояснение».
14. Охарактеризуйте методический прием по обучению и управлению группой «Визуальное управление группой».
15. Опишите методы создания комбинаций.
16. Какие этапы используются для составления учебных комбинаций. 17. В чем заключается выбор упражнений для занятий аэробикой.
18. Какие средства рекомендуется для использования в уроке аэробики.
19. Объясните типы уроков построения занятий разной целевой направленности.
20. Объясните режим занятий и регулирование нагрузки урока аэробики.
21. Какие частные задачи решаются в каждой из частей урока аэробики.
22. Охарактеризуйте общую структуру подготовительной и заключительной части урока аэробики.
23. Охарактеризуйте принципы оздоровительной тренировки.
24. Охарактеризуйте общую структуру основной части урока аэробики.
25. Охарактеризуйте общую структуру урока аэробики.

### ***Задания третьего типа.***

#### **Задание 1 (типовое)\*.**

Составить план-конспект вводной части занятия аэробики.

#### **Задание 2 (типовое)\*.**

Составить план-конспект основной части занятия аэробики.

#### **Задание 3 (типовое)\*.**

Составить план-конспект партерной части занятия аэробики.

#### **Задание 4 (типовое)\*.**

Составить план-конспект аэробной части основной части занятия аэробики.

#### **Задание 5 (типовое)\*.**

Составить план-конспект заключительной части занятия аэробики.



**Задание 6 (типовое)\*.**

Составить план-конспект целого занятия.

**Задание 7 (типовое)\*.**

Выполнить анализ само обследования физической подготовленности.

**Задание 8 (типовое)\*.**

Провести обследование физической подготовленности группы занимающихся.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Теория и методика тяжелой атлетики**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика тяжелая атлетика» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.09.2019г. № 886. Дисциплина «Теория и методика тяжелая атлетика» закладывает основы для разработки комплекса мер по обеспечению защиты информационных активов организации путем их идентификации, описания, выявления уязвимостей, угроз, а также рисков, которые могут произойти в случае реализации угроз применительно к имеющимся уязвимостям информационных активов. При этом комплекс мер основывается на соответствующей нормативно-правовой базе, включающий как федеральные законы и документы регулирующих государственных органов, так и стандарты, лучшие практики, отраслевые и локальные документы, а также организационном, аппаратном и программном обеспечении.

### Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения ОПОП.

### Задачи изучения дисциплины:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области тяжелой атлетики;
- формирование профессиональных умений тренера в процессе обучения тяжелоатлетическим двигательным действиям;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности тренера;
- сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности занимающихся.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                              | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                     | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    | Формы образовательной деятельности                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               |                 |                                                                                                                                          | Должен знать                                                                                                                                                                                                          | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Имеет практический опыт                                                                                                                                                            |                                                           |
| Способен проводить тренировочные занятия и управлять соревновательной деятельностью занимающихся по физкультурно-оздоровительным видам спорта | ПК-1            | ПК-1.1. Знает способы и закономерности планирования тренировочной и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки | ПК-1.1.1.1. структуру, состав и дидактические единицы учебного предмета «Физическая культура»; - научно-теоретические и методические основы преподавания физической культуры на различных ступенях общего образования | ПК-1.1.2.1. - формулировать цели и задачи различных циклов технологии преподавания предмета «Теория и методика групповых программ» в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий | ПК-1.1.3.1. навыками и опытом отбора содержания образования по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ОО для его реализации в различных формах обучения | Контрольная работа<br><br>Реферат<br><br>Тестовые задания |
|                                                                                                                                               |                 | ПК-1.2. Умеет разрабатывать программу подготовки занимающихся физкультурно-оздоровительными видами спорта                                | ПК-1.2.1.1. Понятие деловой репутации, делового имиджа, личного бренда. Особенности влияния деловой репутации спортивного руководителя на успех в области физической культуры и спорта                                | ПК-1.2.2.1. Самостоятельно определять этапы формирования репутации. Определять виды интернет-коммуникаций и их особенности при поддержании положительной репутации                                                                                                                                                   | ПК-1.2.3.1. Способностью оценки деловой репутации в спорте. Различными способами создания и укрепления позитивной репутации                                                        |                                                           |
|                                                                                                                                               |                 | ПК-1.3. Умеет управлять соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки                                      | ПК-1.3.1.1. структуру, состав и дидактические единицы учебного предмета «Физическая культура»; - научно-теоретические и                                                                                               | ПК-1.3.2.1. формулировать цели и задачи различных циклов технологии преподавания предмета «Теория и методика групповых программ» в соответствии с требованиями ФГОС ОО                                                                                                                                               | ПК-1.3.3.1. Навыками и опытом отбора содержания образования по предмету «Физическая культура» в соответствии с                                                                     |                                                           |

|  |  |  |                                                                                               |                                                                                                                                             |                                                                     |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | методические основы преподавания физической культуры на различных ступенях общего образования | и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий | требованиями ФГОС ОО для его реализации в различных формах обучения |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                                   |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|--------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                                           | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/Балл |
|                                                                                                             |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                            |
| Тема 1. Общая характеристика атлетизма                                                                      | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 2           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 2. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 3. Основы техники атлетических видов спорта                                                            | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 4. Методика обучения атлетическим видам спорта                                                         | 4        |                                                                           | 4                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Реферат / 20;                              |
| Тема 5. Развитие физических качеств средствами атлетизма                                                    | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 6. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий                                         | 3        |                                                                           | 3                           |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 7. Основы организации и построения атлетических занятий                                                | 4        |                                                                           | 4                           |               |              |                    |                 |          |            | 8           | Тестовые задания / 20;                     |
| Всего в семестре, час                                                                                       | 19 из 19 |                                                                           | 19                          |               |              |                    |                 |          |            | 34 из 34    | 100 (ТКУ+ПА)                               |
|                                                                                                             |          | 19 из 19                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Итоговый контроль                                                                                           | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|                                                                                                             |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                              | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Тема 1. Общая характеристика атлетизма

История возникновения и современное состояние атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес. Терминология атлетических видов спорта. Влияние силовых упражнений на организм занимающихся.

#### Формы контроля:

Контрольная работа

#### Вопросы для самостоятельного изучения:

История развития атлетических видов спорта в мире (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).

#### Формы самостоятельной работы:

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва: Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

**Тема 2. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта**

Характеристика залов для занятий атлетическими видами спорта. Перечень необходимого оборудования для атлетических занятий. Причины травматизма при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в атлетических видах спорта.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

профилактика травматизма в ходе проведения атлетических тренировок. Основные принципы комплектования тренажерного зала инвентарем и оборудованием

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва: Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

**Тема 3. Основы техники атлетических видов спорта**

Характеристика соревновательных и специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте и бодибилдинге/фитнесе.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Соревновательные упражнения тяжелой атлетики с раскрытием действий, периодов и фаз

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва: Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

**Тема 4. Методика обучения атлетическим видам спорта**

Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Предупреждение и исправление ошибок.

**Формы контроля:**

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Этапы процесса обучения двигательным действиям. Методы обучения в атлетических видах спорта

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва: Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

### ***Тема 5. Развитие физических качеств средствами атлетизма***

Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Перенос качеств. Методы тренировки.

#### ***Формы контроля:***

Контрольная работа

#### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Физические способности. Силовые способности. Методы развития гибкости

#### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### ***Ссылки:***

Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва: Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

### ***Тема 6. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий***

Характеристика соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований.

#### ***Формы контроля:***

Контрольная работа

#### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Основные этапы организации и проведения соревнований по атлетическому виду спорта.

#### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### ***Ссылки:***

Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва: Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

### ***Тема 7. Основы организации и построения атлетических занятий***

Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Содержание занятий для различного контингента занимающихся (подбор упражнений). Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах. Учёт и контроль нагрузки.

#### ***Формы контроля:***

Тестовые задания

#### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

развития физических способностей (силовых способностей) состоящего из комплекса упражнений. Развития силовых способностей состоящий из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями

#### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### ***Ссылки:***

Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва: Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Основная литература*

1. Диско, Е. Н. Методика спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Диско. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2023. — 284 с. — ISBN 978-985-853-157-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/143025.html>

### *Дополнительная литература*

1. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе : учебное пособие / Размахова С.Ю.. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2011. — 176 с. — ISBN 978-5-209-03558-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11532.htm>
2. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А.В. Сафонов [и др.]. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145485.html>

### *Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"*

1. Портал Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mosssport.ru/](http://www.mosssport.ru/)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации" <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

### *Материально-техническая база*

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### *Лицензионное программное обеспечение*

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### *Свободно распространяемое программное обеспечение*

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### *Электронно-библиотечная система*

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### *Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы*

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО

# ДИСЦИПЛИНЕ

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

## **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся тестовых заданий. Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации в виде зачета формируются в виде выполнения тестовых заданий в закрытого типа

## **Оценочные средства:**

Контрольная работа Отчет по практикуму 10-7 – контрольная работа выполнена, верно в срок, представлен грамотный отчет. 6-3 – контрольная работа выполнена, верно в срок, представлен неполный отчет, имеются ошибки, не влияющие на логику и алгоритм расчета. 2-1 - контрольная работа не выполнен в срок и содержит концептуальные ошибки. 0 - практикум не выполнен. Реферат 20 – грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемой проблемы, логичность и обоснованность выводов; 10 – грамотное использование терминологии, частично верные суждения в рамках рассматриваемой темы, выводы недостаточно обоснованы; 5 - грамотное использование терминологии, способность видения существующей проблемы, необоснованность выводов, неполнота аргументации собственной точки зрения.

## **Процедура оценивания:**

Выполнение обучающимся заданий на зачете оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-70 баллов 1. Задание 1 типа – 10 тестовых заданий закрытого типа, 1 правильный ответ – 7 балл;

## **Шкала и критерии оценки, балл:**

Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА 90 – 100 баллов - отлично 70 – 89 баллов - хорошо 50 – 69 баллов - удовлетворительно менее 50 - неудовлетворительно

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### **Контрольная работа. Тема 1. Общая характеристика атлетизма**

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Перечислите основные события оказавшие значительное влияние на формирование атлетических видов спорта в XIX веке.
2. Назовите знаменательные даты.
3. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
4. В каком году была создана IWF?
5. Что такое термин?
6. Чем отличается хват от захвата?
7. Как выполняется упор лежа?
8. Зачем нужна терминология при описании техники выполняемого упражнения?
9. Какова последовательность записи физических упражнений.
10. Дайте описание соревновательным упражнениям гиревого спорта (классическое двоеборье) с раскрытием действий, периодов и фаз.
11. Дайте описание соревновательным упражнениям пауэрлифтинга с раскрытием действий, периодов и фаз.
12. Назовите причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнений.
13. Перечислите пути исправления ошибок.
14. В чем заключается предварительная подготовка занимающихся не имеющих опыта занятий с отягощениями?
15. Что такое взрывная сила?
16. Как измерить абсолютную силу?
17. Что такое выносливость?
18. Чем отличается общая выносливость от специальной?
19. Что относится к координационным способностям?
20. Перечислите правила безопасности во время проведения атлетических тренировок.
21. Назовите основные зоны тренажерного зала.
22. Перечислите основные гигиенические требования предъявляемые к местам проведения занятий атлетическими видами спорта.
23. Перечислите спортивные снаряды и инвентарь которые используются для проведения атлетических занятий.
24. Назовите основные узлы силового тренажера.
25. В чем отличие моностанции от стереостанции?
26. Назовите основные узлы кардиотренажера.
27. Назовите судей, осуществляющих судейство в одном из атлетических видов спорта.



28. Перечислите обязанности судей.

**Контрольная работа. Тема 2. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта**

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Перечислите основные события оказавшие значительное влияние на формирование атлетических видов спорта в XIX веке.
2. Назовите знаменательные даты.
3. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
4. В каком году была создана IWF?
5. Что такое термин?
6. Чем отличается хват от захвата?
7. Как выполняется упор лежа?
8. Зачем нужна терминология при описании техники выполняемого упражнения?
9. Какова последовательность записи физических упражнений.
10. Дайте описание соревновательным упражнениям гиревого спорта (классическое двоеборье) с раскрытием действий, периодов и фаз.
11. Дайте описание соревновательным упражнениям пауэрлифтинга с раскрытием действий, периодов и фаз.
12. Назовите причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнений.
13. Перечислите пути исправления ошибок.
14. В чем заключается предварительная подготовка занимающихся не имеющих опыта занятий с отягощениями?
15. Что такое взрывная сила?
16. Как измерить абсолютную силу?
17. Что такое выносливость?
18. Чем отличается общая выносливость от специальной?
19. Что относится к координационным способностям?
20. Перечислите правила безопасности во время проведения атлетических тренировок.
21. Назовите основные зоны тренажерного зала.
22. Перечислите основные гигиенические требования предъявляемые к местам проведения занятий атлетическими видами спорта.
23. Перечислите спортивные снаряды и инвентарь которые используются для проведения атлетических занятий.
24. Назовите основные узлы силового тренажера.
25. В чем отличие моностанции от стереостанции?
26. Назовите основные узлы кардиотренажера.
27. Назовите судей, осуществляющих судейство в одном из атлетических видов спорта.
28. Перечислите обязанности судей.

**Контрольная работа. Тема 3. Основы техники атлетических видов спорта**

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Перечислите основные события оказавшие значительное влияние на формирование атлетических видов спорта в XIX веке.
2. Назовите знаменательные даты.
3. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
4. В каком году была создана IWF?
5. Что такое термин?
6. Чем отличается хват от захвата?
7. Как выполняется упор лежа?
8. Зачем нужна терминология при описании техники выполняемого упражнения?
9. Какова последовательность записи физических упражнений.
10. Дайте описание соревновательным упражнениям гиревого спорта (классическое двоеборье) с раскрытием действий, периодов и фаз.
11. Дайте описание соревновательным упражнениям пауэрлифтинга с раскрытием действий, периодов и фаз.
12. Назовите причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнений.
13. Перечислите пути исправления ошибок.
14. В чем заключается предварительная подготовка занимающихся не имеющих опыта занятий с отягощениями?
15. Что такое взрывная сила?

16. Как измерить абсолютную силу?
17. Что такое выносливость?
18. Чем отличается общая выносливость от специальной?
19. Что относится к координационным способностям?
20. Перечислите правила безопасности во время проведения атлетических тренировок.
21. Назовите основные зоны тренажерного зала.
22. Перечислите основные гигиенические требования предъявляемые к местам проведения занятий атлетическими видами спорта.
23. Перечислите спортивные снаряды и инвентарь которые используются для проведения атлетических занятий.
24. Назовите основные узлы силового тренажера.
25. В чем отличие моностанции от стереостанции?
26. Назовите основные узлы кардиотренажера.
27. Назовите судей, осуществляющих судейство в одном из атлетических видов спорта.
28. Перечислите обязанности судей.

### ***Контрольная работа. Тема 5. Развитие физических качеств средствами атлетизма***

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Перечислите основные события оказавшие значительное влияние на формирование атлетических видов спорта в XIX веке.
2. Назовите знаменательные даты.
3. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
4. В каком году была создана IWF?
5. Что такое термин?
6. Чем отличается хват от захвата?
7. Как выполняется упор лежа?
8. Зачем нужна терминология при описании техники выполняемого упражнения?
9. Какова последовательность записи физических упражнений.
10. Дайте описание соревновательным упражнениям гиревого спорта (классическое двоеборье) с раскрытием действий, периодов и фаз.
11. Дайте описание соревновательным упражнениям пауэрлифтинга с раскрытием действий, периодов и фаз.
12. Назовите причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнений.
13. Перечислите пути исправления ошибок.
14. В чем заключается предварительная подготовка занимающихся не имеющих опыта занятий с отягощениями?
15. Что такое взрывная сила?
16. Как измерить абсолютную силу?
17. Что такое выносливость?
18. Чем отличается общая выносливость от специальной?
19. Что относится к координационным способностям?
20. Перечислите правила безопасности во время проведения атлетических тренировок.
21. Назовите основные зоны тренажерного зала.
22. Перечислите основные гигиенические требования предъявляемые к местам проведения занятий атлетическими видами спорта.
23. Перечислите спортивные снаряды и инвентарь которые используются для проведения атлетических занятий.
24. Назовите основные узлы силового тренажера.
25. В чем отличие моностанции от стереостанции?
26. Назовите основные узлы кардиотренажера.
27. Назовите судей, осуществляющих судейство в одном из атлетических видов спорта.
28. Перечислите обязанности судей.

### ***Контрольная работа. Тема 6. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий***

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Перечислите основные события оказавшие значительное влияние на формирование атлетических видов спорта в XIX веке.
2. Назовите знаменательные даты.
3. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).

4. В каком году была создана IWF?
5. Что такое термин?
6. Чем отличается хват от захвата?
7. Как выполняется упор лежа?
8. Зачем нужна терминология при описании техники выполняемого упражнения?
9. Какова последовательность записи физических упражнений.
10. Дайте описание соревновательным упражнениям гиревого спорта (классическое двоеборье) с раскрытием действий, периодов и фаз.
11. Дайте описание соревновательным упражнениям пауэрлифтинга с раскрытием действий, периодов и фаз.
12. Назовите причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнений.
13. Перечислите пути исправления ошибок.
14. В чем заключается предварительная подготовка занимающихся не имеющих опыта занятий с отягощениями?
15. Что такое взрывная сила?
16. Как измерить абсолютную силу?
17. Что такое выносливость?
18. Чем отличается общая выносливость от специальной?
19. Что относится к координационным способностям?
20. Перечислите правила безопасности во время проведения атлетических тренировок.
21. Назовите основные зоны тренажерного зала.
22. Перечислите основные гигиенические требования предъявляемые к местам проведения занятий атлетическими видами спорта.
23. Перечислите спортивные снаряды и инвентарь которые используются для проведения атлетических занятий.
24. Назовите основные узлы силового тренажера.
25. В чем отличие моностанции от стереостанции?
26. Назовите основные узлы кардиотренажера.
27. Назовите судей, осуществляющих судейство в одном из атлетических видов спорта.
28. Перечислите обязанности судей.

#### ***Реферат. Тема 4. Методика обучения атлетическим видам спорта***

##### **Примерные темы для рефератов**

1. История зарождения, становления и развития тяжелоатлетического спорта в России и мире.
2. Понятие о силовой тренировке. Принципы оздоровительной и спортивной тренировки.
3. Особенности силовой подготовки подростков, юношей, женщин и лиц старшего возраста.
4. Упражнения для общей и специальной физической подготовки из арсенала бодибилдинга.
5. Характеристика соревновательных упражнений тяжелой атлетики: рывок и толчок.
6. Характеристика соревновательных упражнений пауэрлифтинга: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа, тяга становая.
7. Характеристика соревновательных упражнений гиревого спорта: рывок гири одной рукой, толчок двух гирь.
8. Характеристика техники упражнений для общей и специальной физической подготовки из арсенала бодибилдинга.
9. Методы развития физических способностей с использованием отягощений.
10. Методы развития силовых способностей. Методика направленная на увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц.
11. Методы развития силовых способностей. Методика развитие абсолютной и “взрывной” силы, развитие силовой выносливости.
12. Классификация тренажеров и упражнений с отягощениями для развития различных мышечных групп (шеи, плечевого пояса, рук, спины, живота, груди, ног).
13. Техника безопасности при подготовке и в ходе проведения атлетических занятий.
14. Характерные травмы и их профилактика в ходе проведения атлетических занятий.
15. Организация и правила соревнований по гиревому спорту: состав судейской коллегии: права и обязанности судей. Основные ошибки при выполнении упражнений.
16. Организация и правила соревнований по пауэрлифтингу: состав судейской коллегии: права и обязанности судей. Основные ошибки при выполнении соревновательных упражнений.
17. Организация и правила соревнований по тяжелой атлетике: состав судейской коллегии: права и обязанности судей. Основные ошибки при выполнении упражнений.
18. Организация и правила соревнований по бодибилдингу и фитнесу: состав судейской коллегии: права и обязанности судей.

#### ***Тестовые задания. Тема 7. Основы организации и построения атлетических занятий***

**Типовые тесты для проведения аттестации обучающихся в форме зачета**

1. Какие виды спорта входят в атлетизм?
  - А) Бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт.
  - Б) Армрестлинг, бодибилдинг, силовое многоборье, пауэрлифтинг.
  - В) Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, фитнес.
  - Г) Тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг.
2. Назовите год рождения тяжелой атлетики в России.
  - А) 1885
  - Б) 1896
  - В) 1905
  - Г) 1920
3. В каком году тяжелая атлетика была впервые включена в программу Олимпийских игр?
  - А) 1896
  - Б) 1920
  - В) 1932
  - Г) 1948
4. В каком году была основана Международная федерация гиревого спорта?
  - А) 1896
  - Б) 1920
  - В) 1956
  - Г) 1992
5. В каком году была создана Международная федерация тяжелой атлетики?
  - А) 1896
  - Б) 1905
  - В) 1920
  - Г) 1925
6. Что такое термин?
  - А) Объяснение какого-либо действия или явления.
  - Б) Описание выполняемого упражнения.
  - В) Точное и однозначное понятие, о чем бы то ни было.
  - Г) Указание к выполнению двигательного действия.
7. Чем отличается хват от захвата?
  - А) Шириной.
  - Б) Длинной.
  - В) Это одинаковые действия.
  - Г) Это не связанные действия.
8. Как выполняется упор лежа?
  - А) С опорой на колени и локти.
  - Б) С опорой на кисти и стопы.
  - В) С опорой на кисти и колени.
  - Г) С опорой на пальцы рук и ног.
9. Зачем нужна терминология при описании техники выполняемого упражнения?
  - А) Для расширения кругозора занимающихся.
  - Б) Для ознакомления занимающихся с терминологией вида спорта.
  - В) Для упрощения процесса объяснения.
  - Г) Для ускорения процесса овладения двигательным действием.
10. Какова последовательность записи атлетических упражнений.
  - А) Исходное положение, вид отягощения, вид захвата, ширина хвата, выполняемое движение.
  - Б) Вид отягощения, исходное положение, выполняемое движение, ширина хвата, вид захвата.
  - В) Выполняемое движение, вид отягощения, исходное положение, вид захвата, ширина хвата.
  - Г) Исходное положение, выполняемое движение, вид отягощения, вид захвата и ширина хвата.
11. Женщины допущены к официальным соревнованиям по тяжелой атлетике на Олимпийских играх:
  - А) в 1995 г.
  - Б) в 1999 г.
  - В) в 2000г.
  - Г) в 2005г.
12. Основатель отечественной тяжелой атлетики:
  - А) Я.Краузе.

Б) В.Ф. Краевский.

В) Р.А. Роман.

Г) И.И. Лебедев.

13. Какие действия входят в выполнение соревновательных упражнений?

А) Вводно-подготовительные, главные, завершающие.

Б) Подготовительные, основные, заключительные.

В) Начальные, основные, вспомогательные.

Г) Специально-подготовительные, специальные, окончательные.

14. Перечислите периоды выполнения основных действий рывка штанги.

А) Тяга, рывок, подсед, вставание.

Б) МОШ, тяга, подсед.

В) Тяга, подрыв, подсед.

Г) Старт, тяга, подрыв.

15. Какие фазы включает в себя период подрыв в ходе выполнения основных действий подъема штанги на грудь?

А) Фазы амортизации и подседа.

Б) Фазы амортизации и финального разгона.

В) Фазы финального разгона и подседа.

Г) Фазы предварительного и финального разгона.

16. Какие периоды входят в основные действия при выполнении приседаний?

А) Периоды: опускание в подсед и вставание из подседа.

Б) Периоды: опускание в подсед, подсед и вставание из подседа.

В) Периоды: приседание в подсед и вставание из подседа.

Г) Периоды: подготовки к седу, сед, вставание из седа.

17. Дайте правильное определение соревновательным упражнениям пауэрлифтинга (согласно техническим правилам).

А) Приседания, жим, тяга.

Б) Приседания, жим лежа на горизонтальной скамье, тяга становая.

В) Приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга штанги.

Г) Приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги сумо.

18. Какие фазы входят в основные действия выполнения жима штанги лежа на горизонтальной скамье?

А) Фазы: опускание, нахождение штанги на груди, предварительный жим, собственно жим.

Б) Фазы: свободное торможение, нахождение штанги на груди, предварительный жим, прохождение «мертвой зоны», финальный жим.

В) Фазы: свободное опускание, нахождение штанги на груди до команды «жим», нахождение штанги на груди после команды «жим», прохождение «мертвой зоны», финальный жим.

Г) Фазы: свободное опускание, опускание при активном торможении, нахождение штанги на груди до команды «жим», нахождение штанги на груди после команды «жим», предварительный жим, прохождение «мертвой зоны», финальный жим, фиксация.

19. Какие упражнения входят в программу классического двоеборья в гиревом спорте.

А) Толчок двух гирь от груди (короткий цикл) и рывок гири поочередно одной и другой рукой.

Б) Толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл) и эстафета.

В) Рывок гири поочередно одной и другой рукой и толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл)

Г) Рывок гири поочередно одной и другой рукой и эстафета.

20. Гири какого веса считаются соревновательными?

А) 8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг, 40 кг.

Б) 16 кг, 24 кг, 32 кг.

В) 16 кг, 32 кг.

Г) Только 32 кг.

21. Какие действия выполняет атлет во время выполнения рывка гири поочередно одной и другой рукой.

А) Вводно-подготовительные, главные, завершающие.

Б) Подготовительные, основные, заключительные.

В) Начальные, основные, вспомогательные.

Г) Специально-подготовительные, специальные, окончательные.

### ***Типовые вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета***

1. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).

2. История развития атлетических видов спорта в мире (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
3. История тяжёлой атлетики на Олимпийских играх.
4. Выступление советских/российских тяжелоатлетов на Олимпийских играх.
5. Современное состояние развития атлетических видов спорта.
6. Характеристика соревновательных упражнений в атлетических видах спорта на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
7. Характеристика специально-подготовительных упражнений в атлетических видах спорта (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
8. Характеристика методов обучения техники силовых упражнений.
9. Характеристика методов развития физических качеств.
10. Влияние занятий атлетическими видами спорта на организм занимающихся.
11. Методика обучения атлетическим видам спорта.
12. Методы обучения технике выполнения атлетических упражнений.
13. Последовательность обучения технике выполнения соревновательных упражнений атлетических видов спорта.
14. Исправление ошибок в ходе обучения и совершенствования технической подготовленности атлетов.
15. Методика развития силовых способностей средствами и методами атлетизма.
16. Методика развития скоростных способностей средствами и методами атлетизма.
17. Методика развития выносливости средствами и методами атлетизма.
18. Методика развития координационных способностей средствами и методами атлетизма.
19. Методика развития гибкости средствами и методами атлетизма.
20. Характеристика атлетического зала для занятий силовыми видами спорта.
21. Характеристика свободных отягощений.
22. Характеристика силовых тренажёров для развития отдельных мышечных групп.
23. Характеристика кардиотренажёров.
24. Характеристика травм характерных для атлетизма, причины травм, профилактика травматизма.
25. Техника безопасности в ходе подготовки и проведения атлетических занятий.
26. Методика проведение спортивных соревнований по атлетическим видам спорта.
27. Основные документы соревнований.
28. Права и обязанности судей.
29. Методика проведение физкультурно-массовых мероприятий с участием атлетических видов спорта.
30. Структура тренировочного занятия.
31. Характеристика вводной части атлетического занятия.
32. Характеристика основной части атлетического занятия.
33. Характеристика заключительной части атлетического занятия.
34. Методика построение занятия по атлетическим видам спорта (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
35. Методика тренировки в атлетических видах спорта (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес). Общая характеристика и основные компоненты.
36. Влияние атлетических тренировок на организм занимающихся.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Типовые вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета*

1. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
2. История развития атлетических видов спорта в мире (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
3. История тяжёлой атлетики на Олимпийских играх.
4. Выступление советских/российских тяжелоатлетов на Олимпийских играх.
5. Современное состояние развития атлетических видов спорта.
6. Характеристика соревновательных упражнений в атлетических видах спорта на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
7. Характеристика специально-подготовительных упражнений в атлетических видах спорта (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
8. Характеристика методов обучения техники силовых упражнений.
9. Характеристика методов развития физических качеств.
10. Влияние занятий атлетическими видами спорта на организм занимающихся.
11. Методика обучения атлетическим видам спорта.
12. Методы обучения технике выполнения атлетических упражнений.

13. Последовательность обучения технике выполнения соревновательных упражнений атлетических видов спорта.
14. Исправление ошибок в ходе обучения и совершенствования технической подготовленности атлетов.
15. Методика развития силовых способностей средствами и методами атлетизма.
16. Методика развития скоростных способностей средствами и методами атлетизма.
17. Методика развития выносливости средствами и методами атлетизма.
18. Методика развития координационных способностей средствами и методами атлетизма.
19. Методика развития гибкости средствами и методами атлетизма.
20. Характеристика атлетического зала для занятий силовыми видами спорта.
21. Характеристика свободных отягощений.
22. Характеристика силовых тренажёров для развития отдельных мышечных групп.
23. Характеристика кардиотренажеров.
24. Характеристика травм характерных для атлетизма, причины травм, профилактика травматизма.
25. Техника безопасности в ходе подготовки и проведения атлетических занятий.
26. Методика проведение спортивных соревнований по атлетическим видам спорта.
27. Основные документы соревнований.
28. Права и обязанности судей.
29. Методика проведение физкультурно-массовых мероприятий с участием атлетических видов спорта.
30. Структура тренировочного занятия.
31. Характеристика вводной части атлетического занятия.
32. Характеристика основной части атлетического занятия.
33. Характеристика заключительной части атлетического занятия.
34. Методика построение занятия по атлетическим видам спорта (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
35. Методика тренировки в атлетических видах спорта (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес). Общая характеристика и основные компоненты.
36. Влияние атлетических тренировок на организм занимающихся.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Теория и методика плавания**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**



## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика плавания» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.09.2019г. № 886. Дисциплина «Теория и методика плавания» закладывает основы для разработки комплекса мер по обеспечению защиты информационных активов организации путем их идентификации, описания, выявления уязвимостей, угроз, а также рисков, которые могут произойти в случае реализации угроз применительно к имеющимся уязвимостям информационных активов. При этом комплекс мер основывается на соответствующей нормативно-правовой базе, включающий как федеральные законы и документы регулирующих государственных органов, так и стандарты, лучшие практики, отраслевые и локальные документы, а также организационном, аппаратном и программном обеспечении.

### Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения ОПОП.

### Задачи изучения дисциплины:

сформировать знание и понимание основ техники спортивных и прикладных способов плавания, ныряния, прыжков в воду, стартов и поворотов;

формировать знание особенностей и методику преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности занимающихся.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                         | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                 | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                     |                                                                                         |                                                                                                    | Формы образовательной деятельности                |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                                      | Должен знать                                                                                                                                | Должен уметь                                                                            | Имеет практический опыт                                                                            |                                                   |
| Способен осуществлять деятельность по физическому воспитанию обучающихся | ПК-2            | ПК-2.1. Знает основы теории и методики обучения физическому воспитанию                                                                                                                               | ПК-2.1.1.1. роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; | ПК-2.1.2.1. обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения; | ПК-2.1.3.1. методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке.                      | Контрольная работа<br>Реферат<br>Тестовые задания |
|                                                                          |                 | ПК-2.2. Умеет использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся, применять современные образовательные технологии при обучении физической культуре | ПК-2.2.1.1. современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов.  | ПК-2.2.2.1. осуществить отбор учебного материала, адекватного целям и задачам предмета. | ПК-2.2.3.1. навыками развития активности, инициативности и самостоятельности обучающихся на уроках |                                                   |
|                                                                          |                 | ПК-2.3. Владеет навыками планирования и проведения учебных занятий по физическому воспитанию                                                                                                         | ПК-2.3.1.1. роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; | ПК-2.3.2.1. обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения; | ПК-2.3.3.1. методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке.                      |                                                   |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                        | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                                          |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Научно-теоретические основы плавания                             | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 2. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 3. Методика обучения                                                | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 4. Организация и проведение соревнований по плаванию                | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 5. Прикладное плавание                                              | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 6. Начальная тренировка в плавании                                  | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 7. Плавание в различных звеньях системы физического воспитания      | 3        |                                                                           | 3                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Реферат / 10; Тестовые задания / 10;        |
| Всего в семестре, час                                                    | 15 из 15 |                                                                           | 15                          |               |              |                    |                 |          |            | 42 из 42    | 100 (ТКУ+ПА)                                |
|                                                                          |          | 15 из 15                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Итоговый контроль                                                        | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|                                                                          |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                           | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### **Тема 1. Научно-теоретические основы плавания**

Основные факторы, определяющие технику плавания: правила соревнований, особенности водной среды, морфофункциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства. Плаваемость и факторы, её определяющие. Внутренние и внешние силы, способствующие продвижению тела пловца. Силы, тормозящие продвижение пловца. Основные требования к рациональной технике плавания: требования к положению тела и головы пловца в воде, движениям руками и ногами, общему согласованию плавательных движений.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Основные требования к рациональной технике плавания: требования к положению тела и головы пловца в воде, движениям руками и ногами, общему согласованию плавательных движений.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Тема 2. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов**

Техника плавания способом кроль на спине: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Техника плавания способом кроль на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Техника плавания способом брасс на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин): общая характеристика способа, движения ног и туловища, их согласование с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Правила и техника выполнения старта с тумбочки. Правила и техника выполнения старта из воды. Виды поворотов в спортивном плавании.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

---

**Тема 3. Методика обучения**

Основные принципы физического воспитания и их реализация в учебном процессе по плаванию. Методы обучения плаванию: словесные, наглядные, практические. Средства обучения плаванию: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения на суше как средства обучения плаванию: решаемые задачи, место в уроке, принципы составления комплекса упражнений. Основные средства начального обучения плаванию: имитационные упражнения на суше, подготовительные упражнения для освоения с водной средой: задачи, место в уроке, особенности организации обучающихся. Методика обучения спортивным способам плавания: методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания, основные методы и средства обучения. Методика обучения поворотам.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Игры и развлечения на воде: решаемые задачи, классификация, требования к методике и правила проведения игр и развлечений на воде. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию – освоения с водной средой. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, их предупреждение и исправление. Характеристика, организация и методика проведения подвижных игр в процессе обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Тема 4. Организация и проведение соревнований по плаванию**

Виды и правила соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию. Судейская коллегия соревнований по плаванию: состав и основные обязанности. Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются; основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанций. Эстафетное и комплексное плавание: характеристика, особенности и правила прохождения дистанций. Организация и проведение школьных соревнований по плаванию: задачи, программа, особенности организации, судейство.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Организация и проведение праздников на воде: задачи, основная документация (план подготовки и проведения праздника, сценарий), программа, особенности организации.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

---

### **Тема 5. Прикладное плавание**

Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания. Прикладные способы плавания: общая характеристика, область применения, техника, методика обучения. Преодоление водных преград: переправы вплавь, переправы с использованием подсобных средств. Плавание в экстремальных условиях. Приёмы оказания помощи уставшему пловцу. Ныряние в длину и глубину: техника безопасности, подготовка к нырянию, техника погружения в воду с поверхности воды и прыжком с опоры; техника передвижения под водой и всплытия на поверхность. Методика обучения нырянию в длину и глубину. Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков. Методика обучения.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Приёмы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка пострадавшего на воде. Приёмы выноса пострадавшего из воды. Характеристика видов утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

### **Тема 6. Начальная тренировка в плавании**

Средства (общеподготовительные, специальные подготовительные и соревновательные упражнения) и методы (равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный) начальной тренировки в плавании.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Оздоровительно-кондиционная тренировка в плавании: понятие, ступени, задачи, основные тренировочные средства, примерное содержание занятий. Основные методы контроля и самоконтроля на занятиях плаванием.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

### **Тема 7. Плавание в различных звеньях системы физического воспитания**

Занятия плаванием в детском саду: задачи, условия проведения, обеспечение безопасности. Этапы обучения плаванию дошкольников: задачи, содержание, специфика, основные средства и методы. Занятия плаванием в общеобразовательной школе: задачи, содержание программного материала, особенности организации, основные средства и методы.

#### **Формы контроля:**

Реферат

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Урок плавания. Типы уроков плавания. Структура и содержание урока плавания. Подготовка педагога к занятиям по плаванию. План-конспект урока плавания. Методы организации занимающихся на уроках плавания. Оценка успеваемости. Эффективность проведения урока плавания. Внеурочные формы занятий плаванием.

#### **Формы самостоятельной работы:**

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Основная литература*

1. Плавание : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 40 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65713.html>

### *Дополнительная литература*

1. Виноградова Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям и лабораторным работам / Виноградова Е.Ю., Безруков Е.Д.. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2016. — 174 с. — ISBN 978-5-7964-1928-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90938.html>

### *Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"*

1. Портал Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mossport.ru/](http://www.mossport.ru/)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации" <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

### *Материально-техническая база*

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### *Лицензионное программное обеспечение*

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### *Свободно распространяемое программное обеспечение*

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### *Электронно-библиотечная система*

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### *Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы*

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

**Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Итоговая аттестация (зачет)

**Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся тестовых заданий различного уровня сложности. Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации в виде зачета формируются из трех групп тестовых заданий: Задание 1 типа – выполнение тестовых заданий закрытого типа; Задание 2 типа – выполнение тестовых заданий на последовательность и установление соответствия; Задание 3 типа – выполнение тестовых заданий открытого типа.

**Шкала и критерии оценки, балл:**

Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА 90 – 100 баллов - отлично 70 – 89 баллов - хорошо 50 – 69 баллов - удовлетворительно менее 50 - неудовлетворительно

### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

**Контрольная работа. Тема 1. Научно-теоретические основы плавания**

**Контрольная работа «Составление конспектов игр, применяемых в начальном обучении плаванию – освоении с водной средой».**

Составить план конспекта одной из игр применяемых в начальном обучении для детей (возраст определяете самостоятельно). Отразить цели и задачи. Придумать и разработать одну игру.

**Контрольная работа. Тема 2. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов**

1. Роль плавания в жизнедеятельности человека (плавание - жизненно важный навык; плавание как двигательное действие.

2. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания, плавание в системе физического воспитания для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.

3. Средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Плавание в системе высшего специального физкультурного образования.

5. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание.

6. Общая характеристика и особенности каждого способа спортивного плавания: положение тела и головы, движения ног и рук, дыхание; продолжительность гребковых и подготовительных движений.

7. Анализ техники и пути ее индивидуального совершенствования.

8. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Фазовая структура техники прыжков, ее анализ: пути совершенствования техники.

9. Упражнения для облегченных способов плавания. Подводящие упражнения по отдельным элементам техники и согласованию для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.

10. Упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания (на суше) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Подводящие упражнения для обучения техники стартов. Упражнения для обучения старта с тумбочки (при плавании кролем на груди, брасс и дельфин) и из воды (при плавании кролем на спине).

11. Подводящие упражнения для обучения техники поворота при плавании спортивными способами плавания. Обучение техники плавания открытого поворота.

12. Программа соревнований. Состав судейской коллегии. Виды соревнований и система зачета.

13. Требования правил соревнований к технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

14. Организация и документация соревнований. Права и обязанности судейской коллегии и участников соревнований.

15. Этапность обучения двигательным действиям: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.

16. Задачи и особенности каждого этапа в плавании для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.

17. Основные средства обучения плаванию: ОРУ, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
18. Методы обучения: словесный, наглядный, практические формы обучения плаванию: индивидуальный, групповой, групповой с индивидуальным подходом.
19. Начальное обучение плаванию. Задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика. Структура обучения спортивным способом плавания: последовательная, параллельная параллельно-последовательная.
20. Общая схема обучения способу плавания: демонстрация, теоретические обоснования, опробования, изучение по элементам, обучение движения в целом, совершенствования.
21. Благоприятное влияние занятий плаванием на физическое и умственное развитие детей.
22. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий плаванием с раннего возраста.
23. Плавание в программе общеобразовательной школы; профессиональное и методическое обеспечение, особенности планирования занятий в связи с возрастом школьников и условиями обучения.
24. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в оздоровительных лагерях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
25. Место плавания и режим его работы. подготовка персонала. модели общения педагога с учащимися.
26. Системное представление о подготовке пловцов.
27. Современные требования к подготовленности спортсменов; спортивная подготовка пловцов как многолетний процесс (этапы многолетней спортивной подготовки; сравнительная характеристика).
28. Основы спортивной тренировки по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
29. Роль педагога в подготовке пловцов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
30. Произвести корректирующие действия при обучении способов плавания.

### ***Контрольная работа. Тема 3. Методика обучения***

1. Роль плавания в жизнедеятельности человека (плавание - жизненно важный навык; плавание как двигательное действие).
2. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания, плавание в системе физического воспитания для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
3. Средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Плавание в системе высшего специального физкультурного образования.
5. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание.
6. Общая характеристика и особенности каждого способа спортивного плавания: положение тела и головы, движения ног и рук, дыхание; продолжительность гребковых и подготовительных движений.
7. Анализ техники и пути ее индивидуального совершенствования.
8. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Фазовая структура техники прыжков, ее анализ: пути совершенствования техники.
9. Упражнения для облегченных способов плавания. Подводящие упражнения по отдельным элементам техники и согласованию для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
10. Упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания (на суше) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Подводящие упражнения для обучения техники стартов. Упражнения для обучения старта с тумбочки (при плавании кролем на груди, брасс и дельфин) и из воды (при плавании кролем на спине).
11. Подводящие упражнения для обучения техники поворота при плавании спортивными способами плавания. Обучение техники плавания открытого поворота.
12. Программа соревнований. Состав судейской коллегии. Виды соревнований и система зачета.
13. Требования правил соревнований к технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
14. Организация и документация соревнований. Права и обязанности судейской коллегии и участников соревнований.
15. Этапность обучения двигательным действиям: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.
16. Задачи и особенности каждого этапа в плавании для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
17. Основные средства обучения плаванию: ОРУ, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
18. Методы обучения: словесный, наглядный, практические формы обучения плаванию: индивидуальный, групповой, групповой с индивидуальным подходом.
19. Начальное обучение плаванию. Задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика. Структура обучения спортивным способом плавания: последовательная, параллельная параллельно-последовательная.
20. Общая схема обучения способу плавания: демонстрация, теоретические обоснования, опробования, изучение по элементам, обучение движения в целом, совершенствования.
21. Благоприятное влияние занятий плаванием на физическое и умственное развитие детей.

22. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий плаванием с раннего возраста.
23. Плавание в программе общеобразовательной школы; профессиональное и методическое обеспечение, особенности планирования занятий в связи с возрастом школьников и условиями обучения.
24. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в оздоровительных лагерях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
25. Место плавания и режим его работы. подготовка персонала. модели общения педагога с учащимися.
26. Системное представление о подготовке пловцов.
27. Современные требования к подготовленности спортсменов; спортивная подготовка пловцов как многолетний процесс (этапы многолетней спортивной подготовки; сравнительная характеристика).
28. Основы спортивной тренировки по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
29. Роль педагога в подготовке пловцов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
30. Произвести корректирующие действия при обучении способов плавания.

#### ***Контрольная работа. Тема 4. Организация и проведение соревнований по плаванию***

1. Роль плавания в жизнедеятельности человека (плавание - жизненно важный навык; плавание как двигательное действие).
2. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания, плавание в системе физического воспитания для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
3. Средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Плавание в системе высшего специального физкультурного образования.
5. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание.
6. Общая характеристика и особенности каждого способа спортивного плавания: положение тела и головы, движения ног и рук, дыхание; продолжительность гребковых и подготовительных движений.
7. Анализ техники и пути ее индивидуального совершенствования.
8. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Фазовая структура техники прыжков, ее анализ: пути совершенствования техники.
9. Упражнения для облегченных способов плавания. Подводящие упражнения по отдельным элементам техники и согласованию для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
10. Упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания (на суше) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Подводящие упражнения для обучения техники стартов. Упражнения для обучения старта с тумбочки (при плавании кролем на груди, брасс и дельфин) и из воды (при плавании кролем на спине).
11. Подводящие упражнения для обучения техники поворота при плавании спортивными способами плавания. Обучение техники плавания открытого поворота.
12. Программа соревнований. Состав судейской коллегии. Виды соревнований и система зачета.
13. Требования правил соревнований к технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
14. Организация и документация соревнований. Права и обязанности судейской коллегии и участников соревнований.
15. Этапность обучения двигательным действиям: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.
16. Задачи и особенности каждого этапа в плавании для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
17. Основные средства обучения плаванию: ОРУ, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
18. Методы обучения: словесный, наглядный, практические формы обучения плаванию: индивидуальный, групповой, групповой с индивидуальным подходом.
19. Начальное обучение плаванию. Задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика. Структура обучения спортивным способом плавания: последовательная, параллельная параллельно-последовательная.
20. Общая схема обучения способу плавания: демонстрация, теоретические обоснования, опробования, изучение по элементам, обучение движения в целом, совершенствования.
21. Благоприятное влияние занятий плаванием на физическое и умственное развитие детей.
22. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий плаванием с раннего возраста.
23. Плавание в программе общеобразовательной школы; профессиональное и методическое обеспечение, особенности планирования занятий в связи с возрастом школьников и условиями обучения.
24. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в оздоровительных лагерях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
25. Место плавания и режим его работы. подготовка персонала. модели общения педагога с учащимися.
26. Системное представление о подготовке пловцов.



27. Современные требования к подготовленности спортсменов; спортивная подготовка пловцов как многолетний процесс (этапы многолетней спортивной подготовки; сравнительная характеристика).
28. Основы спортивной тренировки по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
29. Роль педагога в подготовке пловцов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
30. Произвести корректирующие действия при обучении способов плавания.

#### **Контрольная работа. Тема 5. Прикладное плавание**

1. Роль плавания в жизнедеятельности человека (плавание - жизненно важный навык; плавание как двигательное действие).
2. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания, плавание в системе физического воспитания для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
3. Средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Плавание в системе высшего специального физкультурного образования.
5. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание.
6. Общая характеристика и особенности каждого способа спортивного плавания: положение тела и головы, движения ног и рук, дыхание; продолжительность гребковых и подготовительных движений.
7. Анализ техники и пути ее индивидуального совершенствования.
8. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Фазовая структура техники прыжков, ее анализ: пути совершенствования техники.
9. Упражнения для облегченных способов плавания. Подводящие упражнения по отдельным элементам техники и согласованию для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
10. Упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания (на суше) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Подводящие упражнения для обучения техники стартов. Упражнения для обучения старта с тумбочки (при плавании кролем на груди, брасс и дельфин) и из воды (при плавании кролем на спине).
11. Подводящие упражнения для обучения техники поворота при плавании спортивными способами плавания. Обучение техники плавания открытого поворота.
12. Программа соревнований. Состав судейской коллегии. Виды соревнований и система зачета.
13. Требования правил соревнований к технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
14. Организация и документация соревнований. Права и обязанности судейской коллегии и участников соревнований.
15. Этапность обучения двигательным действиям: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.
16. Задачи и особенности каждого этапа в плавании для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
17. Основные средства обучения плаванию: ОРУ, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
18. Методы обучения: словесный, наглядный, практические формы обучения плаванию: индивидуальный, групповой, групповой с индивидуальным подходом.
19. Начальное обучение плаванию. Задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика. Структура обучения спортивным способом плавания: последовательная, параллельная параллельно-последовательная.
20. Общая схема обучения способу плавания: демонстрация, теоретические обоснования, опробования, изучение по элементам, обучение движения в целом, совершенствования.
21. Благоприятное влияние занятий плаванием на физическое и умственное развитие детей.
22. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий плаванием с раннего возраста.
23. Плавание в программе общеобразовательной школы; профессиональное и методическое обеспечение, особенности планирования занятий в связи с возрастом школьников и условиями обучения.
24. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в оздоровительных лагерях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
25. Место плавания и режим его работы. подготовка персонала. модели общения педагога с учащимися.
26. Системное представление о подготовке пловцов.
27. Современные требования к подготовленности спортсменов; спортивная подготовка пловцов как многолетний процесс (этапы многолетней спортивной подготовки; сравнительная характеристика).
28. Основы спортивной тренировки по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
29. Роль педагога в подготовке пловцов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
30. Произвести корректирующие действия при обучении способов плавания.

#### **Контрольная работа. Тема 6. Начальная тренировка в плавании**

1. Роль плавания в жизнедеятельности человека (плавание - жизненно важный навык; плавание как двигательное действие).
2. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания, плавание в системе физического воспитания для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
3. Средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Плавание в системе высшего специального физкультурного образования.
5. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание.
6. Общая характеристика и особенности каждого способа спортивного плавания: положение тела и головы, движения ног и рук, дыхание; продолжительность гребковых и подготовительных движений.
7. Анализ техники и пути ее индивидуального совершенствования.
8. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Фазовая структура техники прыжков, ее анализ: пути совершенствования техники.
9. Упражнения для облегченных способов плавания. Подводящие упражнения по отдельным элементам техники и согласованию для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
10. Упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания (на суше) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Подводящие упражнения для обучения техники стартов. Упражнения для обучения старта с тумбочки (при плавании кролем на груди, брасс и дельфин) и из воды (при плавании кролем на спине).
11. Подводящие упражнения для обучения техники поворота при плавании спортивными способами плавания. Обучение техники плавания открытого поворота.
12. Программа соревнований. Состав судейской коллегии. Виды соревнований и система зачета.
13. Требования правил соревнований к технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
14. Организация и документация соревнований. Права и обязанности судейской коллегии и участников соревнований.
15. Этапность обучения двигательным действиям: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.
16. Задачи и особенности каждого этапа в плавании для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
17. Основные средства обучения плаванию: ОРУ, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
18. Методы обучения: словесный, наглядный, практические формы обучения плаванию: индивидуальный, групповой, групповой с индивидуальным подходом.
19. Начальное обучение плаванию. Задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика. Структура обучения спортивным способом плавания: последовательная, параллельная параллельно-последовательная.
20. Общая схема обучения способу плавания: демонстрация, теоретические обоснования, опробования, изучение по элементам, обучение движения в целом, совершенствования.
21. Благоприятное влияние занятий плаванием на физическое и умственное развитие детей.
22. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий плаванием с раннего возраста.
23. Плавание в программе общеобразовательной школы; профессиональное и методическое обеспечение, особенности планирования занятий в связи с возрастом школьников и условиями обучения.
24. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в оздоровительных лагерях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
25. Место плавания и режим его работы. подготовка персонала. модели общения педагога с учащимися.
26. Системное представление о подготовке пловцов.
27. Современные требования к подготовленности спортсменов; спортивная подготовка пловцов как многолетний процесс (этапы многолетней спортивной подготовки; сравнительная характеристика).
28. Основы спортивной тренировки по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
29. Роль педагога в подготовке пловцов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
30. Произвести корректирующие действия при обучении способов плавания.

#### ***Реферат. Тема 7. Плавание в различных звеньях системы физического воспитания***

##### ***Примерные темы для рефератов***

1. Роль плавания в жизнедеятельности человека (плавание - жизненно важный навык; плавание как двигательное действие).
2. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания, плавание в системе физического воспитания для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
3. Средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Плавание в системе высшего специального физкультурного образования.

5. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание.
6. Общая характеристика и особенности каждого способа спортивного плавания: положение тела и головы, движения ног и рук, дыхание; продолжительность гребковых и подготовительных движений.
7. Анализ техники и пути ее индивидуального совершенствования.
8. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Фазовая структура техники прыжков, ее анализ: пути совершенствования техники.
9. Упражнения для облегченных способов плавания. Подводящие упражнения по отдельным элементам техники и согласованию для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
10. Упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания (на суше) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Подводящие упражнения для обучения техники стартов. Упражнения для обучения старта с тумбочки (при плавании кролем на груди, брасс и дельфин) и из воды (при плавании кролем на спине).
11. Подводящие упражнения для обучения техники поворота при плавании спортивными способами плавания. Обучение техники плавания открытого поворота.
12. Программа соревнований. Состав судейской коллегии. Виды соревнований и система зачета.
13. Требования правил соревнований к технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
14. Организация и документация соревнований. Права и обязанности судейской коллегии и участников соревнований.
15. Этапность обучения двигательным действиям: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.
16. Задачи и особенности каждого этапа в плавании для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
17. Основные средства обучения плаванию: ОРУ, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
18. Методы обучения: словесный, наглядный, практические формы обучения плаванию: индивидуальный, групповой, групповой с индивидуальным подходом.
19. Начальное обучение плаванию. Задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика. Структура обучения спортивным способом плавания: последовательная, параллельная параллельно-последовательная.
20. Общая схема обучения способу плавания: демонстрация, теоретические обоснования, опробования, изучение по элементам, обучение движения в целом, совершенствования.
21. Благоприятное влияние занятий плаванием на физическое и умственное развитие детей.
22. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий плаванием с раннего возраста.
23. Плавание в программе общеобразовательной школы; профессиональное и методическое обеспечение, особенности планирования занятий в связи с возрастом школьников и условиями обучения.
24. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в оздоровительных лагерях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
25. Место плавания и режим его работы. подготовка персонала. модели общения педагога с учащимися.
26. Системное представление о подготовке пловцов.
27. Современные требования к подготовленности спортсменов; спортивная подготовка пловцов как многолетний процесс (этапы многолетней спортивной подготовки; сравнительная характеристика).
28. Основы спортивной тренировки по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
29. Роль педагога в подготовке пловцов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
30. Произвести корректирующие действия при обучении способов плавания.

#### ***Тестовые задания. Тема 7. Плавание в различных звеньях системы физического воспитания***

1. Роль плавания в жизнедеятельности человека (плавание - жизненно важный навык; плавание как двигательное действие).
2. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания, плавание в системе физического воспитания для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.
3. Средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Плавание в системе высшего специального физкультурного образования.
5. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание.
6. Общая характеристика и особенности каждого способа спортивного плавания: положение тела и головы, движения ног и рук, дыхание; продолжительность гребковых и подготовительных движений.
7. Анализ техники и пути ее индивидуального совершенствования.
8. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Фазовая структура техники прыжков, ее анализ: пути совершенствования техники.
9. Упражнения для облегченных способов плавания. Подводящие упражнения по отдельным элементам техники и согласованию для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.

по физкультурно-спортивной деятельности.

10. Упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания (на суше) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Подводящие упражнения для обучения техники стартов. Упражнения для обучения старта с тумбочки (при плавании кролем на груди, брасс и дельфин) и из воды (при плавании кролем на спине).

11. Подводящие упражнения для обучения техники поворота при плавании спортивными способами плавания. Обучение техники плавания открытого поворота.

12. Программа соревнований. Состав судейской коллегии. Виды соревнований и система зачета.

13. Требования правил соревнований к технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

14. Организация и документация соревнований. Права и обязанности судейской коллегии и участников соревнований.

15. Этапность обучения двигательным действиям: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.

16. Задачи и особенности каждого этапа в плавании для преподавания по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.

17. Основные средства обучения плаванию: ОРУ, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.

18. Методы обучения: словесный, наглядный, практические формы обучения плаванию: индивидуальный, групповой, групповой с индивидуальным подходом.

19. Начальное обучение плаванию. Задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика. Структура обучения спортивным способом плавания: последовательная, параллельная параллельно-последовательная.

20. Общая схема обучения способу плавания: демонстрация, теоретические обоснования, опробования, изучение по элементам, обучение движения в целом, совершенствования.

21. Благоприятное влияние занятий плаванием на физическое и умственное развитие детей.

22. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий плаванием с раннего возраста.

23. Плавание в программе общеобразовательной школы; профессиональное и методическое обеспечение, особенности планирования занятий в связи с возрастом школьников и условиями обучения.

24. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в оздоровительных лагерях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

25. Место плавания и режим его работы. подготовка персонала. модели общения педагога с учащимися.

26. Системное представление о подготовке пловцов.

27. Современные требования к подготовленности спортсменов; спортивная подготовка пловцов как многолетний процесс (этапы многолетней спортивной подготовки; сравнительная характеристика).

28. Основы спортивной тренировки по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования по физкультурно-спортивной деятельности.

29. Роль педагога в подготовке пловцов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

30. Произвести корректирующие действия при обучении способов плавания.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

**ЗАДАНИЕ 1 ТИПА – ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ЗАКРЫТОГО ТИПА**

**ЗАДАНИЕ 1 ТИПА – ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ЗАКРЫТОГО ТИПА**

| № п/п | Содержание вопроса                                                                                                                | Варианты ответов                                                                                                                                                                | Код компетенции | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.    | Действия судьи-хронометриста: если на финише, в заплыве вольным стилем, пловец ошибочно выполнил поворот сальто и продолжил плыть | 1. Остановить секундомер, когда пловец коснулся стены или щита стопами ног<br>2. Ждать, когда он закончит плыть и затем остановить секундомер<br>3. Доложить, что "нет времени" | ПК-2            | ПК-2.1.2                                           | 1                       |

| № п/п | Содержание вопроса                                                                       | Варианты ответов                                                                                                                               | Код компетенции | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|-------------------------|
| 2.    | Спортсмены на дистанциях 400 м. при плавании в 25-метровых бассейнах делают ...поворотов | 1. 25<br>2. 15<br>3. 10                                                                                                                        | ПК-2            | ПК-2.1.2                                           | 1                       |
| 3.    | Способ плавания, при каком старт выполняется из воды                                     | 1. Кроль на спине<br>2. Баттерфляй<br>3. Кроль на груди<br>4. Брасс                                                                            | ПК-2            | ПК-2.1.2                                           | 1                       |
| 4.    | Установите последовательность движений старта с тумбочки                                 | 1. Замах с подседом<br>2. Выход на поверхность воды<br>3. Отталкивание с махом руками<br>4. Полет<br>5. Вход в воду<br>6. Скольжение под водой | ПК-2            | ПК-2.1.2                                           | 1                       |
| 5.    | Установите последовательность способов плавания в комбинированной эстафете               | 1. Кроль<br>2. Баттерфляй<br>3. Кроль на спине<br>4. Брасс                                                                                     | ПК-2            | ПК-2.1.2                                           | 1                       |
| 6.    | Отметьте все виды, согласно МОК, которые включает в себя плавание?                       | 1. Художественная гимнастика<br>2. Водное поло<br>3. Прыжки в воду<br>4. Синхронное плавание                                                   | ПК-2            | ПК-2.1.2                                           | 1                       |

**ЗАДАНИЕ 2 ТИПА – ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ НА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И СООТВЕТСТВИЕ**

**ЗАДАНИЕ 2 ТИПА – ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ НА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И СООТВЕТСТВИЕ**



| № п/п | Содержание вопроса                                                                                       | Код компетенции | Код планируемых результатов обучения по дисциплине | Время выполнения (мин.) |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.    | Во время урока в бассейне, по какой стороне дорожки можно плавать?                                       | ПК 2            | ПК-2.2.2                                           | 1                       |
| 2.    | Методические указания, используемые при изучении движений ногами и дыхания при плавании кролем на спине? | ПК 2            | ПК-2.2.2                                           | 1                       |
| 3.    | Методические указания: для отталкивания в технике плавания способом брасс?                               | ПК 2            | ПК-2.2.2                                           | 1                       |
| 4.    | При плавании вольным стилем не разрешается?                                                              | ПК 2            | ПК-2.2.2                                           | 1                       |

**Типовые вопросы для проведения аттестации обучающихся в форме зачета**

1. Цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания
2. Содержание ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО.
3. Меры обеспечения безопасности и предупреждения травм на занятиях плаванием.
4. Основные факторы, определяющие технику плавания (правила соревнований, особенности водной среды, морфофункциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства) и их характеристика.
5. Анализ техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)).
6. Анализ техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)).
7. Анализ техники общего согласования движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)).
8. Правила и техника выполнения старта с тумбочки (из воды).
9. Правила и техника выполнения закрытого (открытого) плоского поворота в плавании способом кроль на груди.
10. Правила и техника выполнения закрытого (открытого) плоского поворота в плавании способом кроль на спине.
11. Правила и техника выполнения закрытого плоского поворота (поворота «маятником») в плавании брассом и баттерфляем.
12. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники движений ног в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)), их причины и способы устранения.
13. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)), их причины и способы устранения.
14. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники согласования движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)), их причины и способы устранения.
15. Цель, задачи и основные этапы обучения плаванию.
16. Характеристика факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию.
17. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и тренировки в плавании (сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности), и их характеристика.
18. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности) и их реализация в процессе обучения плаванию.

19. Методы обучения плаванию. Характеристика словесных методов обучения.
20. Методы обучения плаванию. Характеристика наглядных методов обучения.
21. Классификация практических методов обучения плаванию. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.
22. Классификация практических методов обучения плаванию. Характеристика целостно-раздельного метода обучения.
23. Характеристика общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше (решаемые задачи, место в уроке, принципы составления комплекса упражнений на суше).
24. Характеристика подготовительных упражнений для освоения с водой (классификация, задачи, место в уроке, примеры).
25. Характеристика учебных прыжков в воду (классификация, решаемые задачи, место в уроке, правила безопасности во время занятий прыжками в воду).
26. Характеристика игр и развлечений на воде (решаемые задачи, классификация, требования к методике и правила проведения игр и развлечений на воде, примеры).
27. Характеристика упражнений для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней (классификация, задачи, место в уроке, примеры).
28. Методика обучения плаванию способом кроль на спине (кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)): методическая последовательность изучения техники, основные методы и средства обучения.
29. Методика обучения старту с тумбочки (из воды): методическая последовательность изучения техники старта, основные методы и средства обучения (упражнения на суше и в воде).
30. Методика обучения закрытому и открытому плоским поворотам в плавании способом кроль на груди: методическая последовательность изучения техники, основные методы и средства обучения (упражнения на суше и в воде).
31. Методика обучения закрытому и открытому плоским поворотам в плавании способом кроль на спине: методическая последовательность изучения техники, основные методы и средства обучения (упражнения на суше и в воде).
32. Начальное обучение плаванию: характеристика упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды (упражнений на передвижение, на погружение под воду и открывание глаз в воде, на всплытие и лежание, на освоение основ дыхания в воде, упражнений на скольжение, элементарных движений руками и ногами в скольжении).
33. Характеристика подвижных игр, применяющихся с целью освоения новичков с водой (классификация, решаемые задачи, методика проведения, примеры).
34. Характеристика подвижных игр, применяющихся при изучении техники спортивных способов плавания и совершенствовании в ней (классификация, решаемые задачи, место в уроке, методика проведения, примеры).
35. Формы занятий плаванием. Классификация и характеристика неурочных занятий плаванием.
36. Формы занятий плаванием. Урок плавания: типы, структура, продолжительность, содержание каждой части урока.
37. План-конспект урока плавания (постановка задач, планирование средств и методов, дозировка упражнений, содержание организационно-методических указаний).
38. Методы организации занимающихся на уроках плавания.
39. Оценка успеваемости обучающихся на уроках плавания. Эффективность проведения урока плавания.
40. Основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанции.
41. Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются.
42. Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания.
43. Техника преодоления влпавь водных преград (с использованием и без использования подсобных средств).
44. Приёмы оказания помощи уставшему пловцу.
45. Характеристика видов ныряния. Элементы техники ныряния в длину и глубину.
46. Ныряние в длину: техника погружения, передвижения под водой и всплытия. Техника безопасности при выполнении ныряния.
47. Ныряние в глубину: техника погружения, передвижения под водой и всплытия. Характеристика действий, обеспечивающих ныряние.
48. Спасательные средства и техника их применения.
49. Последовательность действий спасателя при оказании помощи влпавь.
50. Способы транспортировки пострадавшего на воде. Основные приемы выноса пострадавшего из воды.
51. Характеристика видов утопления.
52. Действия спасателя при определении «белой асфиксии» у пострадавшего на воде.
53. Действия спасателя при определении смешанного утопления и «синей асфиксии» у пострадавшего на воде.
54. Техника выполнения искусственного дыхания способом «изо рта в рот».
55. Техника выполнения искусственного дыхания способом «изо рта в нос».
56. Техника выполнения непрямого массажа сердца.
57. Средства (общеподготовительные, специальные подготовительные и соревновательные упражнения) начальной тренировки в плавании.
58. Методы (равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный) начальной тренировки в плавании.
59. Основные методы контроля и самоконтроля на занятиях плаванием.
60. Занятия плаванием в детском саду: задачи, условия проведения, обеспечение безопасности.
61. Занятия плаванием в общеобразовательной школе: задачи, содержание программного материала, особенности организации, основные средства и методы.



62. Внеурочные формы занятий плаванием. Задачи, организация и содержание работы по плаванию в системе внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе.

63. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): ступени и нормативы (испытания, тесты) по плаванию.

64. Занятия плаванием в летних оздоровительных лагерях: комплектование учебных групп, задачи и содержание программы занятий, учёт климатических и погодных условий, оценка успеваемости.

65. Занятия плаванием в высших учебных заведениях. Задачи, организация и содержание работы по плаванию на подготовительном учебном отделении, специальном учебном отделении, на отделении спортивного совершенствования.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Спортивное питание и диетология**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Спортивное питание и диетология» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.09.2019г. № 886. Дисциплина «Спортивное питание и диетология» закладывает основы для разработки комплекса мер по обеспечению защиты информационных активов организации путем их идентификации, описания, выявления уязвимостей, угроз, а также рисков, которые могут произойти в случае реализации угроз применительно к имеющимся уязвимостям информационных активов. При этом комплекс мер основывается на соответствующей нормативно-правовой базе, включающий как федеральные законы и документы регулирующих государственных органов, так и стандарты, лучшие практики, отраслевые и локальные документы, а также организационном, аппаратном и программном обеспечении.

### Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения ОПОП.

### Задачи изучения дисциплины:

Овладеть знаниями и практическими навыками комплексного применения различных методов диетологии для сохранения и укрепления здоровья;

Формировать навыки здорового образа жизни среди различных контингентов;

Формировать навыки целенаправленного использования различных методов диетологии для повышения оздоровительного эффекта занятий упражнениями;

Сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                        | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                        | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    | Формы образовательной деятельности |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                         |                 |                                                                                                                                             | Должен знать                                                                                                                                                                                                                               | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                          | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                                            |                                    |
| Способен реализовывать фитнес-услугу по направлениям фитнеса в зале и на свежем воздухе | ПК-3            | ПК-3.1. Знает требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам                                                     | ПК-3.1.1.1. цели и задачи образовательного процесса по предмету «Спортивное питание и диетология» определяемые ФГОС общего образования                                                                                                     | ПК-3.1.2.1. обосновывать выбор методов обучения, воспитания и развития и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых | ПК-3.1.3.1. навыками формулирования и распределения педагогических задач, средств и методов их решения в рабочей программе                                                                                         | Контрольная работа<br><br>Реферат  |
|                                                                                         |                 | ПК-3.2. Умеет оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам          | ПК-3.2.1.1. цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, определяемые Федеральными требованиями; цели и задачи тренировочного процесса в организациях спортивной подготовки, определяемые ФССП | ПК-3.2.2.1. выбирать оптимальные способы решения круга задач в рамках образовательной программы, дополнительной общеобразовательной программы                                                                                                         | ПК-3.2.3.1. программе спортивной подготовки по виду спорта «Детский фитнес» (в соответствии с принципами дидактики и принципами развития физических способностей; специфическими принципами спортивной тренировки) |                                    |
|                                                                                         |                 | ПК-3.3. Имеет практический опыт самостоятельного проведения занятий с лицами, занимающимися фитнесом с учетом возраста и состояния здоровья | ПК-3.3.1.1. цели и задачи образовательного процесса по предмету «Теория и методика водных программ» определяемые ФГОС общего образования                                                                                                   | ПК-3.3.2.1. обосновывать выбор методов обучения, воспитания и развития и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых | ПК-3.3.3.1. навыками формулирования и распределения педагогических задач, средств и методов их решения в рабочей программе                                                                                         |                                    |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                                                                                                                |            |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                                                                                                                        | Лекции     | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                                                                                                                                                          |            | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Диетология как наука                                                                                                                                                             | 2          | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 2. Классификация пищевых веществ.                                                                                                                                                   | 2          | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 3. Значение пищевых жиров в спортивном питании                                                                                                                                      | 4          | 4                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 4. Классификация и свойства белков и углеводов в спортивном питании                                                                                                                 | 4          | 4                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 5. Физиологическое значение микронутриентов в спорте                                                                                                                                | 2          | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 6. Нормативные документы по основным направлениям спортивного питания. Исторические аспекты науки о питании, роль отечественных и зарубежных учёных в развитии спортивного питания. | 4          | 4                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Реферат / 5;                                |
| Тема 7. Нутрициология и её значение в формировании нормативной базы спортивного питания. Современный подход к спортивным диетам на различных этапах подготовки                           | 4          | 4                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 8. Значение применения микронутриентов в тренировочном и соревновательном периодах                                                                                                  | 2          | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 9. Значение использования микронутриентов в процессах окостенения, при высоких мышечных нагрузках и в реабилитационно-восстановительном периоде                                     | 4          | 4                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Реферат / 5;                                |
| Тема 10. Минорные вещества, их значение в борьбе с допинговыми аспектами                                                                                                                 | 2          | 2                                                                         |                             |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                    |
| Всего в семестре, час                                                                                                                                                                    | 30 из 30   | 30                                                                        |                             |               |              |                    |                 |          |            | 48 из 48    | 100 (ТКУ+ПА)                                |
|                                                                                                                                                                                          |            | 30 из 30                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Итоговый контроль                                                                                                                                                                        | Зачет      |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|                                                                                                                                                                                          |            |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                                                                                                           | 108 из 108 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*Тема 1. Диетология как наука*

История науки о спортивном питании и диетологии. Основные направления нутрициологии. Цели и задачи спортивного питания. Значение питания в спорте. Понятия «макронутриенты» и «микронутриенты». Общие принципы питания и минорные вещества. Участие в питании новых природных растительных и животных источников пищи. Пирамида спортивного питания.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Цели и задачи спортивного питания. Значение питания в спорте. Понятия «макронутриенты» и «микронутриенты». Общие принципы питания и минорные вещества.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

---

**Тема 2. Классификация пищевых веществ.**

Нормативная потребность в белковом рационе спортсмена. Основы метаболизма аминокислот и обновление белка. Пищевая ценность белков. Понятие о незаменимых и заменимых аминокислотах. Потребность и основные источники белка для спортивного питания.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Пищевая ценность белков. Понятие о незаменимых и заменимых аминокислотах. Потребность и основные источники белка для спортивного питания.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**С**

**Тема 3. Значение пищевых жиров в спортивном питании**

Липиды и их значение в спортивном питании. Жиры как концентрированные источники энергии в спорте. Количество и вид потребляемых жиров в спортивном питании.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Липиды и их значение в спортивном питании. Жиры как концентрированные источники энергии в спорте. Количество и вид потребляемых жиров в спортивном питании.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

---

#### **Тема 4. Классификация и свойства белков и углеводов в спортивном питании**

Классификация углеводов. Нормативы употребления углеводов в спортивном питании. Значение углеводов и пищевых волокон в спортивном питании. Продукты растительного и животного происхождения как основные источники углеводов. Физиологический эффект пищевых волокон в спортивном питании. Общая характеристика физиологической роли белков. Функция белков и их нормативное значение в спортивном питании.

##### **Формы контроля:**

Контрольная работа

##### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Общая характеристика физиологической роли белков. Функция белков и их нормативное значение в спортивном питании

##### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

---

#### **Тема 5. Физиологическое значение микронутриентов в спорте**

Физиологические функции и значение применения минеральных веществ для организма представителей различных видов спорта в тренировочный, соревновательный и восстановительный периоды.

##### **Формы контроля:**

Контрольная работа

##### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Физиологические функции и значение применения минеральных веществ для организма представителей различных видов спорта

##### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Тема 6. Нормативные документы по основным направлениям спортивного питания. Исторические аспекты науки о питании, роль отечественных и зарубежных учёных в развитии спортивного питания.**

Значение спортивного питания в вопросах спортивного совершенствования. Приоритетная цель политики государства в области спортивного питания. Роль факторов питания в возникновении различных заболеваний. Роль учёных в истории науки о питании. Современные направления нутрициологии в рациональном питании спортсменов с использованием «пирамиды» спортивного питания. Анализ нормативов макро- и микронутриентов в спортивном питании. Минеральные вещества – вовлечение в спортивное питание новых природных растительных и животных источников пищи

##### **Формы контроля:**

Реферат

##### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Роль факторов питания в возникновении различных заболеваний. Роль учёных в истории науки о питании. Анализ нормативов макро- и микронутриентов в спортивном питании.

##### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

---

**Тема 7. Нутрициология и её значение в формировании нормативной базы спортивного питания. Современный подход к спортивным диетам на различных этапах подготовки**

Нутрициология как наука о питании. Характеристика двух направлений науки о спортивном питании. Характеристика макронутриентов и микронутриентов в спортивном питании. Характеристика минорных веществ, их значение в понятии о допинге. Значение эссенциальных пищевых веществ в спортивном питании. Энергетическая ценность пищи и её соответствие потребностям организма. Характеристика особенностей диеты в тренировочный и соревновательный периоды

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Характеристика двух направлений науки о спортивном питании. Характеристика макронутриентов и микронутриентов в спортивном питании. Характеристика минорных веществ, их значение в понятии о допинге. Характеристика особенностей диеты в тренировочный и соревновательный периоды

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

---

**Тема 8. Значение применения макронутриентов в тренировочном и соревновательном периодах**

Составление схемы примерной спортивной диеты с учётом нормативов макронутриентов: - в игровых видах спорта; - в циклических видах спорта; - при занятиях единоборствами; - при занятиях аэробикой и фитнесом.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Составление схемы примерной спортивной диеты с учётом нормативов макронутриентов: - в игровых видах спорта; - в циклических видах спорта; - при занятиях единоборствами; - при занятиях аэробикой и фитнесом.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

---

**Тема 9. Значение использования микронутриентов в процессах окостенения, при высоких мышечных нагрузках и в реабилитационно-восстановительном периоде**

Составление схемы примерной спортивной диеты с учётом нормативов микронутриентов: - в циклических видах спорта; - в единоборствах; - в игровых видах спорта; - в процессе окостенения скелета; - при проведении профилактических тренировочных и предсоревновательных противотравматических мероприятий.

**Формы контроля:**

Реферат

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Составление схемы примерной спортивной диеты с учётом нормативов микронутриентов: - в циклических видах спорта; - в единоборствах; - в игровых видах спорта; - в процессе окостенения скелета; - при проведении профилактических тренировочных и предсоревновательных противотравматических мероприятий.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

---

#### **Тема 10. Минорные вещества, их значение в борьбе с допинговыми аспектами**

Составные части минорных веществ рекомендуются к применению: при физическом переутомлении; при чрезмерных мышечных нагрузках; при спортивных травмах опорно-двигательного аппарата; для профилактики снижения иммунитета; - для повышения выносливости и мышечной активности.

##### **Формы контроля:**

Контрольная работа

##### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Составные части минорных веществ: - при физическом переутомлении; - при чрезмерных мышечных нагрузках; - при спортивных травмах опорно-двигательного аппарата; для профилактики снижения иммунитета; для повышения выносливости и мышечной активности.

##### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

---

### **Основная литература**

1. Парастаев, С. А. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения (на примере футбола) : методическое пособие / С. А. Парастаев. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 182 с. — ISBN 978-5-9500180-7-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77238.html>

### **Дополнительная литература**

1. Виноградова Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям и лабораторным работам / Виноградова Е.Ю., Безруков Е.Д.. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2016. — 174 с. — ISBN 978-5-7964-1928-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90938.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Портал Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mosssport.ru/](http://www.mosssport.ru/)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации" <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition



2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Итоговая аттестация (зачет)

#### ***Процедура оценивания:***

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: задания для проведения промежуточной аттестации в виде зачета формируются из трех групп тестовых заданий: Задание 1 типа – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины Задание №2 типа – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков

#### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА 90 – 100 баллов - отлично 70 – 89 баллов - хорошо 50 – 69 баллов - удовлетворительно менее 50 - неудовлетворительно

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Контрольная работа. Тема 1. Диетология как наука***

#### **Контрольная работа № 1. Питание и нутриенты**

Вариант 1.

1. Дайте определение понятия Нутрициология.
2. Дайте определение понятия Пища.
3. Дайте определение понятия Пищевые вещества.
4. Дайте определение понятия Нутриенты.
5. Дайте определения понятиям макронутриенты и микронутриентам.
6. Белки, жиры, углеводы, вода – это .....
7. Витамины, биоэлементы, минеральные вещества – это .....
8. Какие нутриенты участвуют в обеспечении организма энергией?

Вариант 2.

1. Какие нутриенты участвует в обеспечении организма строительным материалом?
2. Какие нутриенты участвует в биохимических и физиологических процессах?
3. Какие вещества называют эссенциальными?
4. Какие пищевые вещества называют заменимыми?
5. Что такое полноценное питание?
6. Что такое сбалансированное питание?
7. Режим питания – это?
8. Рациональное питание – это?

**Контрольная работа. Тема 2. Классификация пищевых веществ.**

**Контрольная работа № 2. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы.**

Вариант 1.

1. В каких продуктах содержатся растительные, а в каких животные жиры?
2. Какие жирные кислоты вы знаете?
3. В жирах растительного происхождения какие жирные кислоты преобладают?
4. В жирах животного происхождения какие жирные кислоты преобладают?
5. Назовите источники незаменимых жирных кислот.
6. В каких продуктах содержатся моновенасыщенные жирные кислоты?
7. Назовите источники полиненасыщенных жирных кислот омега-6.
8. Какие жирные кислоты наиболее полезны для организма?
9. Универсальный носитель энергии –
10. Сколько килокалорий содержится в белках, жирах, углеводах?
11. Норма потребления белка –

Вариант 2.

1. До каких веществ расщепляется белок в желудочно-кишечном тракте?
2. Назовите заменимые аминокислоты.
3. Назовите эссенциальные аминокислоты.
4. В каких продуктах содержится растительный белок?
5. Какие продукты содержат животный белок?
6. Что является структурной единицей углеводов?
7. Что такое моносахариды?
8. Что такое полисахариды?
9. Основные моносахариды это -?
10. Основные дисахариды – это?
11. Основные полисахариды – это?
12. Потребность организма в углеводах составляет - ?

**Контрольная работа. Тема 3. Значение пищевых жиров в спортивном питании**

**Контрольная работа №3. Задания на решение задач**

Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

- а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.
- б) Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста.

$$\text{Масса тела} = 50 + 0,75 (P - 150) + (B - 20) : 4$$

P – рост; B - возраст в годах.

(Сделать выводы)

**Контрольная работа. Тема 4. Классификация и свойства белков и углеводов в спортивном питании**

**Контрольная работа №4. Задания на решение задач**

Составить меню диеты для ускорения процессов восстановления организма после тренировки и соревнований

**Контрольная работа. Тема 5. Физиологическое значение микронутриентов в спорте**

**Питание и нутриенты**

1. Дайте определение понятия Нутрициология.
2. Дайте определение понятия Пища.
3. Дайте определение понятия Пищевые вещества.
4. Дайте определение понятия Нутриенты.
5. Дайте определения понятиям макронутриенты и микронутриентам.

6. Белки, жиры, углеводы, вода – это .....
7. Витамины, биоэлементы, минеральные вещества – это .....
8. Какие нутриенты участвуют в обеспечении организма энергией?

**Контрольная работа. Тема 7. Нутрициология и её значение в формировании нормативной базы спортивного питания. Современный подход к спортивным диетам на различных этапах подготовки**

1. Какие нутриенты участвуют в обеспечении организма строительным материалом?
2. Какие нутриенты участвуют в биохимических и физиологических процессах?
3. Какие вещества называют эссенциальными?
4. Какие пищевые вещества называют заменимыми?
5. Что такое полноценное питание?
6. Что такое сбалансированное питание?
7. Режим питания – это?
8. Рациональное питание – это?

**Контрольная работа. Тема 8. Значение применения макронутриентов в тренировочном и соревновательном периодах**

1. Дайте определение понятия Нутрициология.
2. Дайте определение понятия Пища.
3. Дайте определение понятия Пищевые вещества.
4. Дайте определение понятия Нутриенты.
5. Дайте определения понятиям макронутриенты и микронутриентам.
6. Белки, жиры, углеводы, вода – это .....
7. Витамины, биоэлементы, минеральные вещества – это .....
8. Какие нутриенты участвуют в обеспечении организма энергией?

**Контрольная работа. Тема 10. Минорные вещества, их значение в борьбе с допинговыми аспектами**

- До каких веществ расщепляется белок в желудочно-кишечном тракте?
2. Назовите заменимые аминокислоты.
  3. Назовите эссенциальные аминокислоты.
  4. В каких продуктах содержится растительный белок?
  5. Какие продукты содержат животный белок?
  6. Что является структурной единицей углеводов?
  7. Что такое моносахариды?
  8. Что такое полисахариды?
  9. Основные моносахариды это -?
  10. Основные дисахариды – это?
  11. Основные полисахариды – это?
  12. Потребность организма в углеводах составляет - ?

**Реферат. Тема 6. Нормативные документы по основным направлениям спортивного питания. Исторические аспекты науки о питании, роль отечественных и зарубежных учёных в развитии спортивного питания.**

**Примерные темы для рефератов**

1. Спортивное питание в системе образования будущего специалиста в области физической культуры.
2. Сбалансированное питание.
3. Дробное питание.
4. Диетическое питание.
5. Виды питания.
6. Основные макронутриенты.
7. Основные микронутриенты.
8. Значение белков в рационе питания спортсмена.
9. Эссенциальные и заменимые жирные кислоты.
10. Витамины в рационе человека.
11. Диетологические приемы расчета сбалансированного питания.
12. Метод «Пищевой пирамиды»
13. Энергетическая потребность человека.
14. Расход энергии в спорте.
15. Типы конституции человека.
16. Проблема идеального веса.

17. Диетическая формула для базового рациона.
18. Диетические виды обработки пищи.
19. Питьевой режим спортсмена.
20. Осмолярность и гидратация.
21. Значение воды в жизни человека.
22. Проблемы лишнего веса в спорте.
23. Самые популярные диеты.
24. Питание при похудении .
25. Организация питания спортсменов.
26. Документация регламентирующая питание спортсмена.
27. Профессия – спортивный диетолог.
28. Проблемы употребления допинга в высшем спорте.
29. Анаболические стероиды.
30. Последствия длительного приема анаболических стероидов на различные органы и системы организма спортсмена.
31. Допинги нестероидной структуры.
32. Допинг-контроль: организация, порядок проведения.
33. Аминокислотные препараты спорте.
34. Анаболизирующие средства в спорте.
35. Адаптогены в спорте..
36. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов.

***Реферат. Тема 9. Значение использования микронутриентов в процессах окостенения, при высоких мышечных нагрузках и в реабилитационно-восстановительном периоде***

**Примерные темы для рефератов**

1. Спортивное питание в системе образования будущего специалиста в области физической культуры.
2. Сбалансированное питание.
3. Дробное питание.
4. Диетическое питание.
5. Виды питания.
6. Основные макронутриенты.
7. Основные микронутриенты.
8. Значение белков в рационе питания спортсмена.
9. Эссенциальные и заменимые жирные кислоты.
10. Витамины в рационе человека.
11. Диетологические приемы расчета сбалансированного питания.
12. Метод «Пищевой пирамиды»
13. Энергетическая потребность человека.
14. Расход энергии в спорте.
15. Типы конституции человека.
16. Проблема идеального веса.
17. Диетическая формула для базового рациона.
18. Диетические виды обработки пищи.
19. Питьевой режим спортсмена.
20. Осмолярность и гидратация.
21. Значение воды в жизни человека.
22. Проблемы лишнего веса в спорте.
23. Самые популярные диеты.
24. Питание при похудении .
25. Организация питания спортсменов.
26. Документация регламентирующая питание спортсмена.
27. Профессия – спортивный диетолог.
28. Проблемы употребления допинга в высшем спорте.
29. Анаболические стероиды.
30. Последствия длительного приема анаболических стероидов на различные органы и системы организма спортсмена.
31. Допинги нестероидной структуры.
32. Допинг-контроль: организация, порядок проведения.
33. Аминокислотные препараты спорте.
34. Анаболизирующие средства в спорте.

35. Адаптогены в спорте..
36. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### ***Задание 1 типа. Диетология как наука***

1. Предмет, задачи, методы исследования, понятийный аппарат диетологии.
2. История развития, связь с другими науками.
3. Значение диетического питания в лечении и профилактике болезней.
4. Требования, предъявляемые к диетическому питанию. Общие принципы составления диет.
5. Характеристика основных диет.
6. Роль жидкости, белка, жира, соли в диетотерапии.
7. Полное и относительное голодание в диетическом питании.
8. Диеты Эртеля, Карреля, молочный рацион, вегетарианские диеты, ячно-молочно- растительная диета, диеты из сырой растительной и животной пищи.
9. Усиленное и избыточное питание.
10. Витамины в диетотерапии.
11. Лечебное питание и регуляция солей в организме.
12. Минеральные вещества, их биологическая роль.
13. Стратегии диетотерапии. Система «зигзагов» в питании, ее значение в практике диетотерапии.

### ***Задание 2 типа. Диетотерапия при заболеваниях пищеварительной системы***

1. Пищеварение в желудке, его моторная и секреторная функции.
2. Основные принципы лечебного питания при заболеваниях желудка. Этиология, патогенез и клиническая картина язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
3. Диетотерапия при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Диета 1, ее модификации (1а, 1б).
4. Этиология, патогенез и клиническая картина гастрита.
5. Лечебное питание при хроническом гастрите с сохраненной или повышенной желудочной секрецией и при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью. Диеты 1 и 2.
6. Лечебное питание при болезнях кишечника. Диета 4 и ее модификации (4а, 4б). Диета 3 (запоры).
7. Диетотерапия при болезнях печени и желчевыводящих путей. Формы патологии, этиология, патогенез и клинические симптомы.
8. Основные принципы диетотерапии при болезнях печени и желчевыводящих путей. Диета 5 и ее модификации

### ***Задание 3 типа. Спортивное питание и диетология***

1. Нутрициология как наука о питании.
2. Характеристика двух основных направлений науки о спортивном питании.
3. Характеристика макронутриентов и микронутриентов, и их роль в спортивном питании.
4. Характеристика минорных веществ и перспективы их использования в качестве недопинговых средств.
5. Значение эссенциальных пищевых веществ в спортивном питании.
6. Энергетическая ценность пищи и её соответствие потребностям организма спортсмена.
7. Характеристика особенностей спортивной диеты в тренировочном и соревновательном периодах.
8. Составные части минорных веществ, рекомендуемые к применению:
  - при физическом переутомлении;
  - при чрезмерных мышечных нагрузках;
  - при спортивных травмах опорно-двигательного аппарата;
  - для профилактики снижения иммунитета.
9. Значение спортивного питания для спортивного совершенствования.
10. Приоритетные цели государственной политики в области спортивного питания.
11. Роль факторов питания в возникновении и развитии различных заболеваний.
13. Современные направления нутрициологии с использованием «пирамиды» спортивного питания.
14. Анализ нормативов макро- и микронутриентов в спортивном питании.
15. Минорные вещества – вовлечение в спортивное питание новых растительных и животных источников пищи.

### ***Типовые вопросы для проведения аттестации обучающихся в форме зачета***

1. Приоритеты государственной политики в области спортивного питания.
2. Характеристика понятия «нутрициологии» и современные направления её развития.

3. Характеристика макронутриентов, дозировка их основных питательных веществ.
4. Характеристика микронутриентов, дозировка их основных питательных веществ.
5. Современная классификация витаминов, и их значение в спортивном питании.
6. Эссенциальные пищевые вещества, их значение в питании спортсмена.
7. Вклад отечественных учёных в развитие науки о спортивном питании.
8. Оценка качества и нормы потребления белков при занятиях спортом.
9. Потребность спортсмена в белковой пище. Роль употребления мегадоз аминокислот при занятиях атлетическими видами спорта.
10. Значение липидов в спортивном питании. Биологическая роль растительных и животных жиров.
11. Классификация и свойства углеводов, их значение в спортивном питании.
12. Основные источники углеводов, их нормативы в спортивном питании.
13. Роль и эффективность пищевых волокон в питании спортсмена.
14. Характеристика коэффициента энергетической ценности основных пищевых веществ.
15. Принципы распределения баланса энергии при регуляции массы тела.
16. Основные принципы адаптации спортсменов к уровню потребления энергии.
17. Классификация витаминов, их значение в спортивном питании.
18. Основные физиологические свойства и источники витаминов.
19. Физиологические функции и источники минеральных веществ в питании спортсменов.
20. Физиологическое значение кальция, цинка, фосфора, железа, магния и марганца в процессе окостенения.
21. Функция воды в организме, правила потребления в тренировочном и соревновательном периоде.
22. Основные параметры спортивного питания.
23. Характеристика «пирамиды здорового питания» в спорте.
24. Структура сбалансированного питания по А.А. Покровскому и его роль в спортивной диетологии.
25. Методы предотвращения мышечного ацидоза при сверх максимальной физической нагрузке.
26. Влияние приема алкоголя на результаты спортивных достижений.
27. Минорные вещества и перспективы их использования в качестве не допинговых стимуляторов.
28. Характеристика средней потребности спортсмена в пищевых веществах в тренировочный период.
29. Характеристика средней потребности спортсмена в пищевых веществах в соревновательный период.
30. Значение электролитов в спортивном питании.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Детский фитнес**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Детский фитнес» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.09.2019г. № 886. Дисциплина «Детский фитнес» закладывает основы для разработки комплекса мер по обеспечению защиты информационных активов организации путем их идентификации, описания, выявления уязвимостей, угроз, а также рисков, которые могут произойти в случае реализации угроз применительно к имеющимся уязвимостям информационных активов. При этом комплекс мер основывается на соответствующей нормативно-правовой базе, включающий как федеральные законы и документы регулирующих государственных органов, так и стандарты, лучшие практики, отраслевые и локальные документы, а также организационном, аппаратном и программном обеспечении.

### Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения ОПОП.

### Задачи изучения дисциплины:

сформировать знание и понимание основ теории, методы и технологии в области пропаганды физической культуры и спорта; - формулировать свою точку зрения при выборе программ рекреационной деятельности для разных возрастных групп;

формулировать свою точку зрения при выборе программ рекреационной деятельности для разных возрастных групп;

формирования готовности к достижению должного уровня развития физических и психических возможностей, необходимого для освоения профессиональных умений;

сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности занимающихся.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                        | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                               | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    | Формы образовательной деятельности                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                                         |                 |                                                                                                                                    | Должен знать                                                                                                                                                                                                                               | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                          | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| Способен реализовывать фитнес-услуги по направлениям фитнеса в зале и на свежем воздухе | ПК-3            | ПК-3.1. Знает требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам                                            | ПК-3.1.1.1. цели и задачи образовательного процесса по предмету «Спортивное питание и диетология» определяемые ФГОС общего образования                                                                                                     | ПК-3.1.2.1. обосновывать выбор методов обучения, воспитания и развития и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых | ПК-3.1.3.1. навыками формулирования и распределения педагогических задач, средств и методов их решения в рабочей программе                                                                                         | Контрольная работа<br>Реферат<br>Тестовые задания |
|                                                                                         |                 | ПК-3.2. Умеет оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам | ПК-3.2.1.1. цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, определяемые Федеральными требованиями; цели и задачи тренировочного процесса в организациях спортивной подготовки, определяемые ФССП | ПК-3.2.2.1. выбирать оптимальные способы решения круга задач в рамках образовательной программы, дополнительной общеобразовательной программы                                                                                                         | ПК-3.2.3.1. программе спортивной подготовки по виду спорта «Детский фитнес» (в соответствии с принципами дидактики и принципами развития физических способностей; специфическими принципами спортивной тренировки) |                                                   |
|                                                                                         |                 | ПК-3.3. Имеет практический опыт самостоятельного проведения занятий с лицами, занимающимися фитнесом с учетом                      | ПК-3.3.1.1. цели и задачи образовательного процесса по предмету «Теория и методика водных программ» определяемые ФГОС                                                                                                                      | ПК-3.3.2.1. обосновывать выбор методов обучения, воспитания и развития и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей                                                                                  | ПК-3.3.3.1. навыками формулирования и распределения педагогических задач, средств и методов их решения в рабочей                                                                                                   |                                                   |



|  |  |                               |                    |                                                                                  |           |  |
|--|--|-------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|  |  | возраста и состояния здоровья | общего образования | содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых | программе |  |
|--|--|-------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|----------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|--------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                        | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл: Форма ПА/Балл |
|                                                          |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                            |
| Тема 1. Основы знаний о физической культуре              | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 7           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 2. Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика | 3        |                                                                           | 3                           |               |              |                    |                 |          |            | 7           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 3. Оздоровительная аэробика                         | 3        |                                                                           | 3                           |               |              |                    |                 |          |            | 7           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 4. Общая физическая подготовка                      | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 7           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 5. Школа мяча                                       | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 7           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 6. Контрольные испытания                            | 3        |                                                                           | 3                           |               |              |                    |                 |          |            | 7           | Реферат / 10; Тестовые задания / 10;       |
| Всего в семестре, час                                    | 15 из 15 |                                                                           | 15                          |               |              |                    |                 |          |            | 42 из 42    | 100 (ТКУ+ПА)                               |
|                                                          |          | 15 из 15                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Итоговый контроль                                        | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|                                                          |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)           | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Тема 1. Основы знаний о физической культуре

Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве.

#### Формы контроля:

Контрольная работа

#### Вопросы для самостоятельного изучения:

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? Что такое аэробика? Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?

#### Формы самостоятельной работы:

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### Ссылки:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

#### Тема 2. Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика

Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перерезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? Что такое аэробика? Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**Тема 3. Оздоровительная аэробика**

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссё, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку. Упражнения на гимнастических матах в движении

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**Тема 4. Общая физическая подготовка**

Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3х10 м. Прыжки через скакалку.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**Тема 5. Школа мяча**

Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

#### **Тема 6. Контрольные испытания**

Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места; челночный бег 3х10 м.

**Формы контроля:**

Реферат

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Правила выполнения контрольных испытаний.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

---

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

---

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 446 с. — ISBN 978-5-222-21762-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59027.html>

**Дополнительная литература**

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрихина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55566.html>

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Портал Министерства спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы - [www.mosssport.ru/](http://www.mosssport.ru/)
3. Портал здорового образа жизни - <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации" - <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

**Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами

обучения

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся тестовых заданий. Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации в виде зачета формируются в виде выполнения тестовых заданий в закрытого типа

#### **Процедура оценивания:**

Выполнение обучающимся заданий на зачете оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-70 баллов 1. Задание 1 типа – 10 тестовых заданий закрытого типа, 1 правильный ответ – 7 балл;

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Итоговое количество баллов и оценка. Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА 90 – 100 баллов - отлично 70 – 89 баллов - хорошо 50 – 69 баллов - удовлетворительно менее 50 - неудовлетворительно

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### **Контрольная работа. Тема 1. Основы знаний о физической культуре**

#### **Диагностические методики**

1. Равновесие.
2. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).
2. Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

### ***Контрольная работа. Тема 2. Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика***

#### **Знание базовых шагов.**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### ***Контрольная работа. Тема 3. Оздоровительная аэробика***

#### **Знание базовых шагов.**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### ***Контрольная работа. Тема 4. Общая физическая подготовка***

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

### ***Контрольная работа. Тема 5. Школа мяча***

Жонглирование мячом. Метание в вертикальную цель.

### ***Реферат. Тема 6. Контрольные испытания***

Примерные темы для рефератов

1. История возникновения и развития аэробики.
2. Фитнесс-аэробика и ее значение в системе физического воспитания.
3. Характеристики влияния занятий фитнес-аэробикой на организм человека.
4. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
5. Хореографические методы построения аэробной части.
6. Особенности статодинамической тренировки.
7. Значение стретчинга как эффективного средства физического воспитания.
8. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
9. Характеристика видов аэробики.
10. Особенности методики проведения занятий с детьми.
11. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми.
12. Контроль физического состояния при занятиях фитнес-аэробикой.

### ***Тестовые задания. Тема 6. Контрольные испытания***

#### **Диагностические методики**

1. Равновесие.
2. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).
2. Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

#### **Быстрота**

1. 10м с хода (сек)
2. 30м. со старта

#### **Гибкость.**

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

#### **Школа мяча**

Жонглирование мячом. Метание в вертикальную цель.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### ***Типовые вопросы для проведения аттестации обучающихся в форме зачета***

#### **Выполнение тестовых заданий**

1. Структурно любое занятие по детскому фитнесу состоит из:
  - a) 5 частей;
  - b) 4 частей;
  - c) 3 частей;
  - d) 2 частей.
2. Содержанием подготовительной части занятия является выполнение:
  - a) базовых шагов и упражнений стретчинга;
  - b) только базовых шагов;
  - c) только упражнений стретчинга;
  - d) базовых шагов и стато-динамических упражнений.
3. Период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей состоит из:
  - a) набора движений, позволяющих постепенно понизить интенсивность для перехода к силовой части занятия;
  - b) набора движений, выполняемых с определенной интенсивностью постепенно возрастающей до необходимых параметров;
  - c) движений и средств управления, позволяющих удерживать интенсивность на заданной величине без значительных колебаний в одну или другую сторону;
  - d) среди предложенных вариантов ответа верный отсутствует.
4. Высокая интенсивность характеризуется:
  - a) выполнением мало амплитудных движений с небольшим сопротивлением при использовании сверх низкой ударной нагрузки;
  - b) выполнением движений с небольшой амплитудой при использовании высоко ударной нагрузки или сверх низкой ударной нагрузки с большой амплитудой;
  - c) выполнением движений с большой амплитудой или большим сопротивлением, или скоростью при использовании высоко ударной нагрузки;
  - d) среди предложенных вариантов ответа верный отсутствует.
5. Средняя интенсивность характеризуется рабочей ЧСС равной:
  - a) 60-74% от максимальной (120-148 уд./мин.);
  - b) 68-84% от максимальной (136-168 уд./мин.);
  - c) 77-100% от максимальной (154-200 уд./мин.);
  - d) 77-89% от максимальной (154-175 уд./мин.).
6. Базовым шагом аэробной части занятия по классической аэробике не является:
  - a) step touch;
  - b) grape wine;
  - c) V-step;
  - d) basic step.
7. Все базовые движения фитнес-аэробики могут выполняться в следующих плоскостях:
  - a) фронтальной и сагиттальной;
  - b) фронтальной и горизонтальной;
  - c) сагиттальной и горизонтальной;
  - d) фронтальной, сагиттальной и горизонтальной.
8. Метод бэйс хореографии – это...:
  - a) предварительное планирование занятия так, чтобы оно максимально подходило к музыке; все движения строятся в соответствии с темами музыкального сопровождения;
  - b) метод хореографии, при котором сначала составляется из базовых движений основная восьмерка, а затем она усложняется за счет изменения координационной сложности движения;
  - c) импровизация, где музыка служит основным источником вдохновения и фантазии; для различных ритмов, мелодий, тем по ходу придумываются различные шаги;
  - d) метод хореографии, при котором занимающиеся, выучив один блок (четыре восьмерки), приступают к освоению следующего.
9. Low Impact (низкая ударная нагрузка) представляет собой:
  - a) выполнение движений при постоянном контакте всей опорной ноги;
  - b) выполнение движений при использовании небольшого подскока и наличия короткой безопорной фазы;
  - c) выполнение движений при использовании высокого прыжка и наличия длительной безопорной фазы полета;
  - d) выполнение движений при постоянном использовании амортизационных функций стопы без отрыва носка опорной ноги.
10. Super Hi Impact (очень высокая ударная нагрузка) представляет собой выполнение движений...:
  - a) при использовании высокого прыжка и наличия длительной безопорной фазы полета;
  - b) при использовании небольшого подскока и наличия короткой безопорной фазы;
  - c) при постоянном использовании амортизационных функций стопы без отрыва носка опорной ноги;
  - d) при постоянном контакте всей опорной

***Типовые вопросы для проведения аттестации обучающихся в форме зачета***

1. История возникновения и развития фитнеса и аэробики.
2. Теория оздоровительной тренировки.
3. Перспективы развития фитнес-аэробики в общеобразовательных учреждениях.
4. Фитнес-аэробика и ее значение в системе физического воспитания.
5. Общие характеристики влияния занятий фитнес-аэробикой на организм человека.
6. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
7. Характеристика базовых движений аэробики.
8. Хореографические методы построения аэробной части.
9. Подбор и обучение упражнениям для подготовительной, основной и заключительной частей урока.
10. Рекомендации по регулированию интенсивности воздействия на опорно-двигательный аппарат.
11. Обучение и управление движениями.
12. Характеристика зон интенсивности.
13. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки аэробных упражнений.
14. Характеристика стато-динамических упражнений.
15. Принципы стато-динамической тренировки.
16. Методика применения стато-динамических упражнений.
17. Значение стретчинга как эффективного средства физического воспитания.
18. Характеристика методов стретчинга.
19. Планирование стретч-тренировки.
20. Планирование тренировочного процесса по фитнес-аэробике.
21. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
22. Правила питания при занятиях оздоровительной аэробикой.
23. Характеристика видов аэробики.
24. Особенности методики проведения занятий с детьми.
25. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми.
26. Особенности методики проведения занятий с лицами зрелого возраста.
27. Контроль физического состояния при занятиях фитнес-аэробикой.
28. Профилактика травм и доврачебная помощь.
29. Организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике.
30. Соревнования по фитнес-аэробике, эволюция правил соревнований

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Имидж тренера**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**



# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Имидж тренера» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 N970. Изучение дисциплины «Имидж тренера» ориентировано на получение обучающимися базовых понятий и представлений современной имиджелогии, позволяет сформировать систему теоретических представлений о имидже предпринимателя, а также подготовить студентов к созданию и использованию персонального делового имиджа в профессиональной деятельности.

## Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для ведения тренера в спорте.

## Задачи изучения дисциплины:

раскрытие сущности и содержания основных понятий деловой имидж, личный бренд и деловая репутация тренера;

уметь определять роли виды интернет-коммуникаций, их особенности при поддержании положительного имиджа и технологии продвижения делового имиджа в сети интернет;

исследовать «Я-концепцию» делового человека как психологическую основу имиджа;

развитие навыков самостоятельно определять этапы формирования имиджа и выбирать психологические технологии, ориентированные на создание имиджа руководителя в спорте;

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                              | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                     | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    | Формы образовательной деятельности                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               |                 |                                                                                                                                          | Должен знать                                                                                                                                                                                                          | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Имеет практический опыт                                                                                                                                                            |                                                                           |
| Способен проводить тренировочные занятия и управлять соревновательной деятельностью занимающихся по физкультурно-оздоровительным видам спорта | ПК-1            | ПК-1.1. Знает способы и закономерности планирования тренировочной и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки | ПК-1.1.1.1. структуру, состав и дидактические единицы учебного предмета «Физическая культура»; - научно-теоретические и методические основы преподавания физической культуры на различных ступенях общего образования | ПК-1.1.2.1. - формулировать цели и задачи различных циклов технологии преподавания предмета «Теория и методика групповых программ» в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий | ПК-1.1.3.1. навыками и опытом отбора содержания образования по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ОО для его реализации в различных формах обучения | Кейсы/<br>Ситуационный практикум<br><br>Дидактическая игра<br><br>Тренинг |
|                                                                                                                                               |                 | ПК-1.2. Умеет разрабатывать программу подготовки занимающихся физкультурно-оздоровительными видами спорта                                | ПК-1.2.1.1. Понятие деловой репутации, делового имиджа, личного бренда. Особенности влияния деловой репутации спортивного руководителя на успех в области физической культуры и спорта                                | ПК-1.2.2.1. Самостоятельно определять этапы формирования репутации. Определять виды интернет-коммуникаций и их особенности при поддержании положительной репутации                                                                                                                                                   | ПК-1.2.3.1. Способностью оценки деловой репутации в спорте. Различными способами создания и укрепления позитивной репутации                                                        |                                                                           |
|                                                                                                                                               |                 | ПК-1.3. Умеет управлять соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки                                      | ПК-1.3.1.1. структуру, состав и дидактические единицы учебного предмета «Физическая культура»; - научно-теоретические и методические основы преподавания физической культуры на различных ступенях общего образования | ПК-1.3.2.1. формулировать цели и задачи различных циклов технологии преподавания предмета «Теория и методика групповых программ» в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий   | ПК-1.3.3.1. Навыками и опытом отбора содержания образования по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ОО для его реализации в различных формах обучения |                                                                           |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                      |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|------------------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                              | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ<br>Балл;<br>Форма ПА/<br>Балл |
|                                                                                |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                                      |
| Тема 1. Деловой имидж, личный бренд и деловая репутация тренера в спорте       | 4        |                                                                           |                             |               |              | 4                  |                 |          |            | 10          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 20;               |
| Тема 2. Технология создания делового имиджа                                    | 4        |                                                                           |                             |               |              | 4                  |                 |          |            | 10          | Дидактическая игра / 20;                             |
| Тема 3. Роль интернета в процессе поддержания делового имиджа тренера в спорте | 4        |                                                                           |                             |               |              | 4                  |                 |          |            | 10          | Тренинг / 20;                                        |
| Тема 4. Изменение и корректировка делового имиджа                              | 3        |                                                                           |                             |               |              | 3                  |                 |          |            | 12          | Кейсы/<br>Ситуационный практикум / 20;               |
| Всего в семестре, час                                                          | 15 из 15 |                                                                           |                             |               |              | 15                 |                 |          |            | 42 из 42    | 100 (ТКУ+ПА)                                         |
|                                                                                |          | 15 из 15                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                      |
| Итоговый контроль                                                              | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                      |
|                                                                                |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                      |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                 | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                                      |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### *Тема 1. Деловой имидж, личный бренд и деловая репутация тренера в спорте*

Понятия деловой имидж, личный бренд, деловая репутация. Составляющие делового имиджа. Составляющие личного бренда руководителя в спорте. Составляющие деловой репутации. Символическая структура имиджа. Показатели делового имиджа. Особенности влияния делового имиджа руководителя на результаты деятельности и на успех в бизнесе. Сферы влияния личного бренда и деловой репутации.

#### **Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Соотношение имидж, бренд, репутация, авторитет. Разработка и продвижение фирменного стиля

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с информацией печатных и интернет-источников (поиск, анализ, систематизация). Подготовка к ситуационному практикуму, тренингу. Выполнение заданий ситуационного практикума и тренинга по теме с использованием изученного материала.

#### *Тема 2. Технология создания делового имиджа*

Мотивы формирования имиджа. Социальные аспекты восприятия имиджа. Психологические технологии, ориентированные на создание имиджа руководителя. «Я-концепция» делового человека как психологическая основа имиджа. Принципы самоимиджирования и имиджмейкинг. Этапы формирования имиджа. Стратегии формирования персонального делового имиджа руководителя. Целевые аудитории и специфика элементов делового имиджа в спорте. Использование PR технологий при создании делового имиджа для поддержания собственной занятости и управления собственным трудовым ресурсом.

**Формы контроля:**

Дидактическая игра

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Имиджмейкинг и самоимиджирование. Формирование «Я-концепции» – психологическая подготовка. Технология создания позитивного бренда

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с информацией печатных и интернет-источников (поиск, анализ, систематизация). Подготовка к ситуационному практикуму, дидактической игре. Выполнение заданий по теме с использованием изученного материала.

---

**Тема 3. Роль интернета в процессе поддержания делового имиджа тренера в спорте**

Поддержание необходимого делового имиджа для разрешения конфликтных ситуаций при проектировании межличностных, групповых и организационных коммуникаций. Использование социальных сетей в поддержании делового имиджа. Виды интернет-коммуникаций и их особенности при поддержании положительного имиджа руководителя. Технология продвижения делового имиджа в сети интернет.

**Формы контроля:**

Тренинг

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Интернет, как инструмент продвижения бренда. Интернет, как средство продвижения бренда

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с информацией печатных и интернет-источников (поиск, анализ, систематизация). Подготовка к ситуационному практикуму, тренингу. Выполнение заданий ситуационного практикума и тренинга по теме с использованием изученного материала.

---

**Тема 4. Изменение и корректировка делового имиджа**

Причины изменения и корректировки делового имиджа (смена сферы профессиональной деятельности, защита от «размывания» личного бренда, кризисные ситуации). Репозиционирование. Технология изменения делового имиджа. Способы корректировки делового имиджа для поддержания собственной занятости и управления собственным трудовым ресурсом.

**Формы контроля:**

Кейсы/Ситуационный практикум

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Принципы коррекции визуального имиджа

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с информацией печатных и интернет-источников (поиск, анализ, систематизация). Подготовка к ситуационному практикуму, тренингу. Выполнение заданий ситуационного практикума и тренинга по теме с использованием изученного материала.

---

**5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ****ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****Основная литература**

1. Годин, А. М. Брендинг : учебное пособие / А. М. Годин. — Москва : Дашков и К, 2016. — 184 с. — ISBN 978-5-394-02629-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/60692.html>
2. Головлева, Е. Л. Молодежная имиджология : учебное пособие и учебно-методические рекомендации / Е. Л. Головлева, Н. Н. Грибок, Р. Т. Мухаев. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2015. — 175 с. — ISBN 978-5-906768-55-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74708.htm>

#### ***Дополнительная литература***

1. Сайкин Е.А. Основы брендинга : учебное пособие / Сайкин Е.А.. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. — 55 с. — ISBN 978-5-7782-2906-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91636.html>
2. Долгова И.В. Деловая этика : практикум / Долгова И.В.. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-7038-5037-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110621.html>
3. Троянская, А. И. Деловая этика : учебное пособие / А. И. Троянская. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 145 с. — ISBN 978-5-4486-0617-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83263.html>
4. Дорохина, Р. В. Этика деловых отношений : практикум / Р. В. Дорохина. — Воронеж : Воронежский государственный технический университет, ЭБС АСБ, 2020. — 69 с. — ISBN 978-5-7731-0842-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108191.html>
3. Полянская, Ю. М. Этика делового общения : учебно-методическое пособие / Ю. М. Полянская. — Москва : Московский технический университет связи и информатики, 2018. — 44 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92495.html>

#### ***Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"***

1. Голос. Выступление. Общение. Инстаграм Седы Каспаровой <https://www.instagram.com/sedakasparova/> —
2. Леви В. Л. Искусство быть другим [http://www.koob.ru/levi/iskusstvo\\_bit\\_drugim](http://www.koob.ru/levi/iskusstvo_bit_drugim)
3. Леви В. Л. Искусство быть собой [http://www.koob.ru/levi/iskusstvo\\_bit\\_soboy](http://www.koob.ru/levi/iskusstvo_bit_soboy)
4. Управление деловым имиджем фирмы в современной российской экономике Фомина Е.В., Хоц А.Е.. <https://elibrary.ru/item.asp?id=11664639>
5. Формирование положительного имиджа и деловой репутации компании. Козлова Н.П. <https://elibrary.ru/item.asp?id=16375131>

#### ***Материально-техническая база***

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### ***Лицензионное программное обеспечение***

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Имидж тренера» проводится в форме зачета.

#### **Оценочные средства:**

Тренинг Ситуационный практикум Дидактическая игра Зачет

#### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя. Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающегося принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задания №3 – задания на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале: 1 вопрос: 0-30; 2 вопрос: 0-30; 3 вопрос: 0-40 «Зачтено» 90-100 – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. 70 -89– ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. 50-69 – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. «Не зачтено» менее 50 – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные.

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 1. Деловой имидж, личный бренд и деловая репутация тренера в спорте**

#### **Ситуационный практикум №1 «Анализ имиджа руководителя в спорте»**

Цель: научиться анализировать имидж руководителя, рассмотреть специфические черты имиджа руководителя в индустрии спорта.

#### Задание

Участникам дается задание проанализировать имидж любого известного спортивного менеджера или предпринимателя в спорте (на выбор), заполнив таблицу. Необходимо проанализировать информацию из различных открытых источников. В левом столбце дать 8–10 характеристик образа. В правом столбце указать, какими средствами каждая характеристика формируется у воспринимающей аудитории.

| Основные черты имиджа     | Средства формирования впечатлений                                                                                              |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Личностные характеристики |                                                                                                                                |
| Пример:<br>Лидер          | Пример:<br>Уверенная речь и манера держаться на публике, яркий внешний вид. Выступление на форуме «Россия -спортивная держава» |

|                              |                                                                                        |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                        |
|                              |                                                                                        |
|                              |                                                                                        |
|                              |                                                                                        |
| <b>Основные черты имиджа</b> | <b>Средства формирования впечатлений</b>                                               |
| Характеристики внешности     |                                                                                        |
| <i>Пример:</i><br>Спортивный | <i>Пример:</i><br>Хорошая физическая форма, фотографии в истаграм, сториз с тренировок |
|                              |                                                                                        |
|                              |                                                                                        |
|                              |                                                                                        |

**Кейсы/Ситуационный практикум. Тема 4. Изменение и корректировка делового имиджа**

**Ситуационный практикум № 2 «Корректировка имиджа»**

Цель: научиться корректировать имидж с помощью различных инструментов.

Задание

1. Участникам дается задание проанализировать проблемы имиджа конкретного спортивного руководителя.
2. Определить элементы, которые требуют коррекции (минимум 3), оказывающие существенное влияние на формирование делового имиджа.
3. Для оценки влияния различных элементов на имидж спортивного менеджера, проанализируйте, каким образом инвесторы, клиенты, партнеры могут узнать о нем.
4. Оценить и потенциальную важность каждого источника с точки зрения его вклада в формирование имиджа менеджера. Такую оценку можно осуществить по 5-балльной шкале.
5. Определите инструменты корректировки имиджа спортивного менеджера в различных источниках информации. Представьте в виде таблицы, ориентируясь на пример ее заполнения.

**Типичные источники информации, формирующие мой имидж спортивного менеджера**

| № п/п | Источник | Важность источника информации | Оценка впечатления | Инструменты корректировки имиджа |
|-------|----------|-------------------------------|--------------------|----------------------------------|
|       |          |                               |                    |                                  |
|       |          |                               |                    |                                  |
|       |          |                               |                    |                                  |

**Пример: Типичные источники информации, формирующие имидж руководителя N**

| № п/п | Источник | Важность источника информации | Оценка впечатления | Инструменты корректировки имиджа |
|-------|----------|-------------------------------|--------------------|----------------------------------|
|       |          |                               |                    |                                  |
|       |          |                               |                    |                                  |
|       |          |                               |                    |                                  |

|    |                  |   |    |                                                                                                                   |
|----|------------------|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Внешний вид      | 5 | +2 | Необходимо поменять прическу. Использовать спортивные дорогие аксессуары.                                         |
| 2. | Сайт организации | 3 | +1 | Обновить данные на сайте.                                                                                         |
| 3. | Общение          | 4 | +1 | Пройти курс ораторского мастерства, чтобы уверенно держаться на публике                                           |
| 4. | Социальные сети  | 5 | -1 | Обновить профиль, убрать фотографии с алкоголем                                                                   |
| 5. | Визитки          | 3 | 0  | Добавить контактный телефон в подпись электронного письма.                                                        |
| 6. | Отчет о работе   | 5 | 0  | Использовать профессионального дизайнера для подготовки иллюстративных материалов для отчета (график, диаграмму). |

-

### ***Дидактическая игра. Тема 2. Технология создания делового имиджа***

#### **Типовые дидактические игры**

-

#### ***Дидактическая игра «Создание визуального имиджа»***

Цель: научиться самостоятельно создавать визуальный имидж руководителя в спорте.

#### **Задание**

Участники делятся на пары – один играет роль спортивного менеджера и обратился к другому (играющие роль имиджмейкера) с просьбой проанализировать его визуальный имидж, оценить его с позиции поддержания определенного имиджа исходя из поставленных руководителем целей. Задача имиджмейкера выявить ошибки, дать рекомендации и обсудить дальнейшую стратегию развития визуального имиджа спортивного менеджера. Стратегия оформляется в форме презентации с иллюстрацией элементов визуального имиджа.

После выполнения задания участники делают презентацию выработанной стратегии другим участникам, обсуждают и делятся впечатлениями.

### ***Тренинг. Тема 3. Роль интернета в процессе поддержания делового имиджа тренера в спорте***

#### **Тренинг «Цифровой имидж руководителя в спорте»**

-

Цель: сформировать собственный имидж будущего руководителя в спорте в цифровой среде, реализовать несколько элементов на практике.

#### **Задание:**

1. Вся группы разбивается на несколько мини-подгрупп (команд) по 4-5 человека.

2. Участникам мини-подгрупп дается задание проанализировать различные цифровые ресурсы и социальные сети и возможности их использования для формирования и поддержания делового имиджа спортивного менеджера;
3. Представители мини-подгрупп выступают с небольшим сообщением на 2-3 минуты. Обосновать свой выбор, делятся идеями с другими командами.
4. Каждый участник мини-подгруппы разрабатывает личную программу формирования цифрового имиджа.
5. Каждый участник выбирает один или несколько элементов программы и реализует их на практике.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Задания 1 типа*

1. Понятие делового имиджа в современной науке.
2. Понятие личного бренда в современной науке.
3. Понятие деловой репутации в современной науке.
4. Каковы составляющие персонального делового имиджа?
5. Каковы составляющие личного бренда руководителя?
6. Каковы составляющие деловой репутации?
7. Каковы показатели делового имиджа?
8. Перечислите сферы влияния личного бренда.
9. Перечислите сферы влияния деловой репутации.
10. Что такое «Я-концепция»? Какова ее психологическая основа?
11. Назовите и охарактеризуйте целевые аудитории восприятия имиджа.
12. Назовите виды интернет-коммуникаций, используемые при поддержании положительного имиджа.
13. Правила использования социальных сетей в поддержании делового имиджа.
14. Назовите причины изменения делового имиджа.
15. Назовите причины корректировки делового имиджа.
16. Расскажите о репозиционировании индивидуального имиджа.
17. Какие способы корректировки делового имиджа существуют?
18. Внешние и внутренние мотивы для формирования делового имиджа.
19. Расскажите об оценке деловой репутации.
20. Причислите психологические технологии, ориентированные на создание имиджа предпринимателя.
21. Расскажите о принципах создания позитивной репутации.
22. Расскажите о принципах укрепления позитивной репутации.
23. Расскажите о принципах защиты деловой репутации.
24. Перечислите стратегии формирования персонального делового имиджа руководителя.
25. Какие задачи решает имидж в процессе деловых коммуникаций?

### *Задания 2 типа*

1. Каковы функции имиджа? Какие функции персонального делового имиджа выделяют современные исследователи?
2. Каковы основные сферы влияния личного бренда? Раскройте содержание личного бренда.
3. Каковы основные сферы влияния деловой репутации? Раскройте содержание деловой репутации.
4. Каковы основные принципы самоимиджирования? Раскройте содержание принципов.
5. Чему способствует работа личности над «Я-концепцией»? Аргументируйте свой ответ.
6. В чём особенность символической структуры имиджа? Приведите примеры.
7. Каким образом социальные стереотипы восприятия влияют на формирование делового имиджа? Приведите примеры.
8. Каковы особенности влияния делового имиджа руководителя в спорте?
9. Из каких элементов, как правило, складывается технология формирования имиджа? Поясните на примере.
10. С помощью каких технологий в сети интернет можно продвигать деловой имидж? Приведите примеры.
11. Какова роль социального стереотипа при формировании имиджа? Приведите примеры.
12. Как составляющие индивидуального имиджа влияют на восприятие? Приведите примеры.
13. Каково соотношение понятий имидж, бренд, репутация, мнение, авторитет. Приведите примеры.
14. Какие аспекты необходимо учитывать при проектировании персонального делового имиджа? Привести примеры.
15. Как оценивать себя и окружающих с позиции эффективного имиджа? Приведите примеры.
16. С помощью каких PR технологий можно продвигать деловой имидж? Приведите примеры.
17. Всегда ли имидж является точным отражением его носителя? Приведите примеры.
18. Из каких элементов складывается PR технология создания имиджа?
19. Какие этапы предполагает процесс формирования имиджа? Приведите примеры.
20. Что такое стереотип и каковы его основные виды? Приведите несколько примеров стереотипов восприятия.



21. Какие основные принципы необходимого делового имиджа для разрешения конфликтных ситуаций? Приведите примеры.
22. Какие особенности необходимо учитывать при поддержании положительного имиджа руководителя в спорте? Приведите примеры.
23. Какие технологии применяются для изменения делового имиджа? Приведите примеры.
24. Раскройте в чем основная особенность феномена репутации в спорте.
25. В чем различие понятий репутация руководителя и репутация бренда? Приведите примеры.

### **Задания 3 типа.**

#### **Задание № 1.**

Анализ источников имиджирующей информации (адаптированный практикум Д.В. Минаева).

Цель: активизировать использование источников информации, влияющих на формирование имиджа спортивного менеджера.

1. Определите стандартные источники информации (минимум 5), оказывающие существенное влияние на формирование вашего имиджа как спортивного менеджера.
2. Для оценки влияния различных источников на вашу известность проанализируйте, каким образом преподаватели, однокурсники, работодатель, или руководство вуза могут узнать о вас.
3. Оцените и потенциальную важность каждого источника с точки зрения его вклада в формирование имиджа. Такую оценку можно осуществить по 5-балльной шкале.
4. Для оценки вклада каждого источника в формирование имиджа необходимо ответить на вопрос: «Какое впечатление создает данный источник информации?» Он может создавать у получателя информации положительное, нейтральное или отрицательное впечатление. Дайте оценку по шкале:

| Балл | Характеристика впечатления             |
|------|----------------------------------------|
| 2    | Очевидно положительное.                |
| 1    | Скорее положительное, чем нейтральное. |
| 0    | Нейтральное.                           |
| -1   | Скорее отрицательное, чем нейтральное. |
| -2   | Очевидно отрицательное.                |

5. В случае необходимости определите меры активизации недооцененных источников информации для совершенствования делового имиджа (предложите минимум 1 рекомендацию).

#### **Задание № 2.**

Распределите нижеперечисленные характеристики в колонки таблицы в соответствии со стилями одежды.

Яркие цвета, синтетические материалы, сдержанные цвета, свободный силуэт, полуприлегающий силуэт, натуральные ткани, накладные детали, металлическая фурнитура, однотонные расцветки ткани.

| Классический стиль | Спортивный стиль |
|--------------------|------------------|
|                    |                  |

#### **Задание № 3.**

Кратко проанализируйте имидж какого-либо известного тренера, руководителя спортивного клуба, спортсмена или спортивного менеджера (по вашему выбору), заполнив следующую таблицу. Дайте не менее 6 характеристик образа.

| Основные характеристики имиджа | Средства формирования впечатления |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1.                             |                                   |

|               |  |
|---------------|--|
| 2.<br>и т. д. |  |
|---------------|--|

#### Задание № 4.

Установите соответствие между определениями и терминами.

|                                                                                                                                                                                      |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1. Эффект проявления симпатии к внешности человека и желания с ним общаться.                                                                                                         | а) эффект бумеранга |
| 2. Эффект пробуждения внимания и интереса у партнера при передаче вербальной (словесной) информации.                                                                                 | б) аттракция        |
| 3. Эффект, состоящий в том, что если человек ведет себя доброжелательно, демонстрирует внимание и уважение к собеседнику, то с большой вероятностью вызывает добрые чувства в ответ. | в) эффект ореола    |
| 4. Эффект, при котором эмоционально заряженная информация об объекте определяет его восприятие.                                                                                      | г) фасцинация       |

#### Задание № 5.

Установите соответствие между определениями и терминами.

|                                                                                                                                                                                     |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. свод правил о том, как следует выглядеть человеку в определённой ситуации                                                                                                        | а) протокол  |
| 2. установленный порядок поведения где-либо                                                                                                                                         | б) дресс-код |
| 3. система норм нравственного поведения людей и наука о морали                                                                                                                      | в) этикет    |
| 4. совокупность общепринятых правил, традиций и условностей, соблюдаемых правительствами, ведомствами иностранных дел, дипломатическими представительствами в международном общении | г) этика     |

#### Задание № 6.

Установите соответствие определениями и терминами.

|                                                                                                                                        |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1. устойчивый, эмоционально окрашенный, целенаправленно формируемый образ субъекта, возникающий в сознании воспринимающей аудитории    | а) стереотип    |
| 2. система представлений человека о самом себе, сопряжённая с самооценкой и определяющая его взаимоотношения с самим собой и обществом | б) имидж        |
| 3. представление человека о том, как его воспринимают другие люди                                                                      | в) я-концепция  |
| 4. устойчивый, упрощённый образ члена определённой социальной группы                                                                   | г) я-зеркальное |
| 5. мнение о человеке, сложившееся в обществе                                                                                           | д) репутация    |

#### Задание № 7.

Напишите, какие изменения, на ваш взгляд, необходимы для создания успешного имиджа руководителя в спорте. Составьте краткий план для себя.

**Задание № 8.**

Приведите примеры стереотипов восприятия, влияющих на формирование имиджа. Заполните таблицу.

| Вид стереотипа | Пример |
|----------------|--------|
|                |        |
|                |        |
|                |        |

**Задание № 9.**

Приведите не менее 3-х примеров каждого вида информации, влияющей на формирование имиджа. Заполните таблицу.

| Вид имиджирующей информации | Пример                                                                                |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Прямая                      | Внешний вид человека<br>_____<br>_____<br>_____                                       |
| Косвенная                   | Отзывы клиентов, размещённые в портфолио делового человека<br>_____<br>_____<br>_____ |

**Задание № 10.**

Прочтите описание экспериментов из книги С.С. Степанова. Назовите «эффект восприятия», который сработал в каждом случае. В ходе исследования Р. Нисбета и Т. Вильсона студенты в течение получаса общались с новым преподавателем, который с одними испытуемыми вел себя доброжелательно, с другими отстраненно, подчеркивая социальную дистанцию. После этого студентов просили оценить преподавателя по ряду характеристик. Результаты оказались однозначными. Оценки преподавателя доброжелательного оказались значительно выше, чем оценки «холодного».

1. Молодым людям было предложено оценить очерк, написанный женщиной, причем к тексту прилагался ее портрет. В одних группах испытуемых использовался портрет женщины с привлекательной внешностью, в других – портрет «дурнушки». Более высокие оценки получил очерк красивой женщины.

**Задание № 11.**

Задание по формированию «Я-концепции».

«Какой я?» - запишите свои деловые качества (например: ответственный, настойчивый, коммуникабельный и т.д.)

«Я реальное» - определите ваши «плюсы» и «минусы».

«Я идеальное» - подумайте, каким предпринимателем вы хотели бы стать. Запишите характеристику в таблицу.

| Я- реальное | Я - идеальное |
|-------------|---------------|
|             |               |
|             |               |
|             |               |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Задание № 12.**

Установите соответствие между понятиями:

| Определения                                                                                                  | Термины             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1. Помещение носителя в благоприятную информационную среду                                                   | А. Презентация      |
| 2. Официальное представление обществу чего – либо нового, недавно появившегося, созданного                   | Б. Самопрезентация  |
| 3. Намеренное и осознанное поведение человека, направленное на формирование определенного впечатления о себе | В. Позиционирование |

**Ответ:** 1....; 2.....; 3.....

**Задание № 13.**

. Установите соответствие между понятиями:

| Определения                                                                                | Термины                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1. Вытекает из прошлого опыта и отражает актуальное состояние самоуважения, доверия к себе | А. Требуемый            |
| 2. То, как нас видят другие                                                                | Б. Воспринимаемый имидж |
| 3. Имидж, который требует ряд профессий.                                                   | В. Самоимидж            |

**Ответ:** 1....; 2.....; 3.....;

**Задание № 14.**

Установите соответствие между понятиями:

| Определения                                    | Термины                        |
|------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Имидж по направленности проявления          | А. Естественный, искусственный |
| 2. Имидж по эмоциональной окраске              | Б. Внешний, внутренний         |
| 3. Имидж по целенаправленности PR-деятельности | В. Когнитивный, эмоциональный  |

|                                               |                                                                                |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Имидж по степени рациональности восприятия | Г. Политический имидж, имидж руководителя, имидж организации, имидж территории |
| 5. Имидж по содержанию                        | Д. Позитивный, негативный                                                      |

**Ответ: 1...; 2...; 3...; 4...; 5...**

#### **Задание № 15.**

Составляющие индивидуально имиджа. Соотнесите термины и определения.

| Термин                                                                                                                 | Характеристика        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1.Запахи косметики и тела                                                                                              | а) Габитус            |
| 2.Увлечения                                                                                                            | б) Такесика           |
| 3.Совокупность всех данных внешности: телосложение, рост, цвет волос, цвет кожи, состояние здоровья и т.д.             | в) Проксемика         |
| 4.Пространственные условия общения, взаиморасположение собеседников                                                    | г) Ольфакторные знаки |
| 5.Картины, книги, статьи, коллекции одежды и т.д.                                                                      | д) Хобби              |
| 6.Поведение человека, связанное с тактильной системой восприятия, - рукопожатия, поцелуи, похлопывания, объятия и т.п. | е) Репутация          |
| 7.Телесные проявления человека во время речи – жесты, мимика, походка, позу, контакт глазами                           | ж) Творчество         |
| 8.Общественная оценка, сложившееся общее мнение о достоинствах или недостатках кого-либо                               | з) Просодика          |
| 9.Ритмико-интонационные стороны речи, как высота голоса, громкость голосового тона, тембр голоса, сила удара           | и) Кинесика           |

**Ответ: 1..., 2..., 3..... и т.д**

#### **Задание № 16.**

Анна - владелица фитнес-студии и ей нужно выступать перед потенциальными клиентами с презентацией фитнес-программ. Зачастую она сталкивается с тем, что ее либо никто не слушает, либо у людей не возникает интереса. Как-то раз вы посетили одно из его выступлений и заметили, что у Анны очень монотонный голос и говорит она не интересно. На что Анне следует обратить внимание?

#### **Задание № 17.**

Установите соответствие:

|                                                                                 |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. Искаженное влияние эмоционально окрашенной информации на восприятие человека | А. Эффект новизны |
|                                                                                 |                   |

|                                                                                                |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 2. Новое, неожиданное, привлекающее внимание и лучше запоминающееся несмотря на замешательство | Б. Эффект социального контекста |
| 3. Человек воспринимается гораздо привлекательнее на фоне положительных групп или событий      | В. Эффект первичности           |
| 4. Информация, поступившая первой воспринимается как более убедительная                        | Г. Эффект ореола                |

**Ответ: 1.....; 2....; 3.....; 4.....**

#### **Задание № 18.**

Установите соответствие между терминами и их определениями.

|                                                                                                                                        |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1. устойчивый, эмоционально окрашенный, целенаправленно формируемый образ субъекта, возникающий в сознании воспринимающей аудитории    | а) стереотип    |
| 2. система представлений человека о самом себе, сопряжённая с самооценкой и определяющая его взаимоотношения с самим собой и обществом | б) имидж        |
| 3. представление человека о том, как его воспринимают другие люди                                                                      | в) я-концепция  |
| 4. устойчивый, упрощённый образ члена определённой социальной группы                                                                   | г) я-зеркальное |
| 5. мнение о человеке, сложившееся в обществе                                                                                           | д) репутация    |

#### **Задание № 19.**

Предлагается фото нескольких людей. Определите на основе анализа визуального имиджа, кто из них какую роль играет в компании.

- а)
- б)
- в)

**Ожидаемый ответ:** а) ....., б)....., в) .....

#### **Задание № 20.**

Прочтите описание экспериментов из книги С.С. Степанова.

В ходе исследования Р. Нисбета и Т. Вильсона студенты в течение получаса общались с новым преподавателем, который с одними испытуемыми вел себя доброжелательно, с другими отстраненно, подчеркивая социальную дистанцию. После этого студентов просили оценить преподавателя по ряду характеристик. Результаты оказались однозначными. Оценки преподавателя доброжелательного оказались значительно выше, чем оценки «холодного».

Какой «эффект восприятия» сработал в данном исследовании?

#### **Задание № 21.**

Прочтите описание экспериментов из книги С.С. Степанова.

Молодым людям было предложено оценить очерк, написанный женщиной, причем к тексту прилагался ее портрет. В одних группах испытуемых использовался портрет женщины с привлекательной внешностью, в других – портрет «дурнушки». Более высокие оценки получил очерк красивой женщины.

Какой «эффект восприятия» сработал в данном исследовании?

#### **Задание № 22.**

В компанию устроились два новых сотрудника на должность «спортивный маркетолог». Первый сотрудник окончил обычный институт, факультет менеджента, а второй окончил МГУ, но факультет журналистики. Владелец компании, в который устроились сотрудники, считает, что наиболее ценный сотрудник, тот который окончил хороший институт (МГУ).

Какой эффект рассматривается в данном примере?

#### **Задание № 23.**

Вы впервые встретились с человеком и у вас сложилось мнение о том, что он коммуникабельный и в будущем недооценивать его таланты нельзя. Какой эффект восприятия сработал в данном случае?

#### **Задание № 24.**

Владелец компании “Х” использовал агрессивное общение по отношению к своим работникам. К каждому обращался на “ты” и грубил им. Так ему казалось, что он держит персонал в тонусе и демонстрирует им свою власть. Компания начала нести убытки и начался кризис. Работники перестали приходить на работу и начали интенсивно увольняться. Он попросил их остаться и перетерпеть данный этап. Стал повышать зарплаты оставшимся работникам, но никто это не принял, и компания закрылась. Какой эффект сработал в данной ситуации?

**Задание № 25.**

Вы – управляющий крупной спортивной компании. К вам на собеседование на должность вашего заместителя приходит приятная девушка блондинка в строгом костюме. Будете ли вы проводить собеседование?

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Аэробика**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**



## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Аэробика» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.09.2019г. № 886. Дисциплина «Аэробика» закладывает основы для разработки комплекса мер по обеспечению защиты информационных активов организации путем их идентификации, описания, выявления уязвимостей, угроз, а также рисков, которые могут произойти в случае реализации угроз применительно к имеющимся уязвимостям информационных активов. При этом комплекс мер основывается на соответствующей нормативно-правовой базе, включающий как федеральные законы и документы регулирующих государственных органов, так и стандарты, лучшие практики, отраслевые и локальные документы, а также организационном, аппаратном и программном обеспечении.

### Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения ОПОП.

### Задачи изучения дисциплины:

развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;

формирование основных и прикладных двигательных навыков;

обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;

сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности занимающихся.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                         | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                       | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          | Формы образовательной деятельности                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                            | Должен знать                                                                                                                    | Должен уметь                                                                                                                                                          | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                  |                                                   |
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7            | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. | УК-7.1.1.1. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;            | УК-7.1.2.1. Совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений; | УК-7.1.3.1. методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности специалиста, методами совершенствования физических качеств; | Контрольная работа<br>Реферат<br>Тестовые задания |
|                                                                                                                                          |                 | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.                                              | УК-7.2.1.1. Средства и методы физической культуры для повышения умственной работоспособности и развития физических качеств;     | УК-7.2.2.1. составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и подбирать упражнения, направленные на развитие физических качеств;               | УК-7.2.3.1. выполнять простейшие приемы релаксации;                                                                                                                                      |                                                   |
|                                                                                                                                          |                 | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.                                                         | УК-7.3.1.1. Основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек; | УК-7.3.2.1. разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                   |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                    |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                            | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                                              |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Раздел Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 2. Основы аэробики                                                      | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 3. Классическая и танцевальная аэробика                                 | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 4. Степ-аэробика                                                        | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Реферат / 20;                               |
| Тема 5. Классическая и танцевальная аэробика                                 | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 6. Специальная подготовка                                               | 3        |                                                                           | 3                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 7. Общая физическая подготовка                                          | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Тестовые задания / 20;                      |
| Всего в семестре, час                                                        | 15 из 15 |                                                                           | 15                          |               |              |                    |                 |          |            | 42 из 42    | 100 (ТКУ+ПА)                                |
|                                                                              |          | 15 из 15                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Итоговый контроль                                                            | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|                                                                              |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                               | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Раздел Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры*

Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры. История развития аэробики. Влияние аэробики на физическое развитие. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам. Предупреждение травматизма на занятиях по аэробике. Обучение основам организации самостоятельных занятий по аэробике.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем. Контроль и самоконтроль на занятиях.

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. - 139 с.: ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>

### *Тема 2. Основы аэробики*

Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Танцевальная аэробика. Организация силовой тренировки на занятиях аэробики. Методы и особенности силовой тренировки.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Характеристика популярных танцевальных направлений. Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. - 139 с.: ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>

### **Тема 3. Классическая и танцевальная аэробика**

Освоение упражнений общего воздействия с повышенным энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Овладение техникой составления связок и комбинаций (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. - 139 с.: ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>

### **Тема 4. Степ-аэробика**

Профилактика травмоопасных упражнений на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

#### **Формы контроля:**

Реферат

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Основные исходные позиции.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. - 139 с.: ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>

### **Тема 5. Классическая и танцевальная аэробика**

Освоение упражнений общего воздействия, с повышенным энергозатратными: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Овладение техникой составления связок и комбинаций (под музыку) с движениями руками, туловище, ногами; упражнения танцевального характера.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. - 139 с.: ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>

**Тема 6. Специальная подготовка**

Базовая (классическая) аэробика. Изучение базовых шагов. Танцевальная аэробика. Изучение танц.связки. (Rock n Roll). Степ аэробика. Изучение танц. Связки (Low). Танцевальная аэробика. Изучение танц.связки. (Hip- Hop). Степ аэробика. Изучение связки на степе. (Folk-элементы народного танца). Танцевальная аэробика. Изучение танц.связки. (Latino)

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Силовая аэробика. Выполнение силовых упражнений разной направленности. (Tabata ,Bosu).

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. - 139 с.: ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>

**Тема 7. Общая физическая подготовка**

Силовая аэробика. Выполнение силовых упражнений разной направленности (гантели, скакалка). Обще - физические упражнения, стоя, в партере с применением отягощений. Выполнение силовых упражнений разной направленности (штанга, фитбол ,Bosu)

**Формы контроля:**

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Стрейтчинг Тестирование уровня физической подготовленности и развития.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. - 139 с.: ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Безматерных Н.Г., Безматерных Г.П., Пшеничникова Г.Н.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. — 132 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65017.html>
2. Маскаева, Т. Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учебное пособие / Т. Ю. Маскаева. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2020. — 69 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115877.html>

### **Дополнительная литература**

1. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Грудницкая Н.Н.. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 209 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62968.html>
2. Физическая культура : учебное пособие / В.М. Суханов [и др.]. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/137493.html>

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Портал Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mossport.ru/](http://www.mossport.ru/)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации" <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО**

# ДИСЦИПЛИНЕ

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

## **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся тестовых заданий. Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации в виде зачета формируются в виде выполнения тестовых заданий в закрытого типа

## **Оценочные средства:**

Контрольная работа Отчет по практикуму 10-7 – контрольная работа выполнена, верно в срок, представлен грамотный отчет. 6-3 – контрольная работа выполнена, верно в срок, представлен неполный отчет, имеются ошибки, не влияющие на логику и алгоритм расчета. 2-1 - контрольная работа не выполнен в срок и содержит концептуальные ошибки. 0 - практикум не выполнен. Реферат 20 – грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемой проблемы, логичность и обоснованность выводов; 10 – грамотное использование терминологии, частично верные суждения в рамках рассматриваемой темы, выводы недостаточно обоснованы; 5 - грамотное использование терминологии, способность видения существующей проблемы, необоснованность выводов, неполнота аргументации собственной точки зрения.

## **Процедура оценивания:**

Выполнение обучающимся заданий на зачете оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-70 баллов 1. Задание 1 типа – 10 тестовых заданий закрытого типа, 1 правильный ответ – 7 балл;

## **Шкала и критерии оценки, балл:**

Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА 90 – 100 баллов - отлично 70 – 89 баллов - хорошо 50 – 69 баллов - удовлетворительно менее 50 - неудовлетворительно

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### **Контрольная работа. Тема 1. Раздел Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры**

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Определение понятия «Аэробика». Основные задачи, решаемые в процессе занятия.
2. Отличительные черты аэробики и ее отличие от других массовых форм занятий физическими упражнениями.
3. Основные особенности современной аэробики.
4. Использование аэробики в спорте.
5. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Ритм, темп.
6. Классификация упражнений аэробики.
7. Врачебно-педагогический контроль на занятиях аэробикой и самоконтроль.
8. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.
9. Травмы и их профилактика.
10. Технология формирования двигательного навыка и умения в процессе занятий аэробикой и фитнес- технологии.
11. Дыхание при использовании музыкально-двигательных упражнений.
12. Каким образом аэробные тренировки влияют на коррекцию фигуры и на здоровье.

### **Контрольная работа. Тема 2. Основы аэробики**

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Определение понятия «Аэробика». Основные задачи, решаемые в процессе занятия.
2. Отличительные черты аэробики и ее отличие от других массовых форм занятий физическими упражнениями.
3. Основные особенности современной аэробики.
4. Использование аэробики в спорте.
5. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Ритм, темп.
6. Классификация упражнений аэробики.
7. Врачебно-педагогический контроль на занятиях аэробикой и самоконтроль.
8. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.
9. Травмы и их профилактика.
10. Технология формирования двигательного навыка и умения в процессе занятий аэробикой и фитнес- технологии.
11. Дыхание при использовании музыкально-двигательных упражнений.
12. Каким образом аэробные тренировки влияют на коррекцию фигуры и на здоровье.

### **Контрольная работа. Тема 3. Классическая и танцевальная аэробика**

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Определение понятия «Аэробика». Основные задачи, решаемые в процессе занятия.
2. Отличительные черты аэробики и ее отличие от других массовых форм занятий физическими упражнениями.
3. Основные особенности современной аэробики.
4. Использование аэробики в спорте.
5. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Ритм, темп.
6. Классификация упражнений аэробики.
7. Врачебно-педагогический контроль на занятиях аэробикой и самоконтроль.
8. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.
9. Травмы и их профилактика.
10. Технология формирования двигательного навыка и умения в процессе занятий аэробикой и фитнес- технологии.
11. Дыхание при использовании музыкально-двигательных упражнений.
12. Каким образом аэробные тренировки влияют на коррекцию фигуры и на здоровье.

#### ***Контрольная работа. Тема 5. Классическая и танцевательная аэробика***

##### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Определение понятия «Аэробика». Основные задачи, решаемые в процессе занятия.
2. Отличительные черты аэробики и ее отличие от других массовых форм занятий физическими упражнениями.
3. Основные особенности современной аэробики.
4. Использование аэробики в спорте.
5. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Ритм, темп.
6. Классификация упражнений аэробики.
7. Врачебно-педагогический контроль на занятиях аэробикой и самоконтроль.
8. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.
9. Травмы и их профилактика.
10. Технология формирования двигательного навыка и умения в процессе занятий аэробикой и фитнес- технологии.
11. Дыхание при использовании музыкально-двигательных упражнений.
12. Каким образом аэробные тренировки влияют на коррекцию фигуры и на здоровье.

#### ***Контрольная работа. Тема 6. Специальная подготовка***

##### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Определение понятия «Аэробика». Основные задачи, решаемые в процессе занятия.
2. Отличительные черты аэробики и ее отличие от других массовых форм занятий физическими упражнениями.
3. Основные особенности современной аэробики.
4. Использование аэробики в спорте.
5. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Ритм, темп.
6. Классификация упражнений аэробики.
7. Врачебно-педагогический контроль на занятиях аэробикой и самоконтроль.
8. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.
9. Травмы и их профилактика.
10. Технология формирования двигательного навыка и умения в процессе занятий аэробикой и фитнес- технологии.
11. Дыхание при использовании музыкально-двигательных упражнений.
12. Каким образом аэробные тренировки влияют на коррекцию фигуры и на здоровье.

#### ***Реферат. Тема 4. Степ-аэробика***

##### **Примерные темы для рефератов.**

1. История зарождения фитнеса. 2. Фитнес. Базовые определения. 3. Общая характеристика различных видов аэробики. Классификации аэробики. 4. Принципы оздоровительной тренировки на основе фитнес аэробики. 5. Фитнес тренировка. Характеристика фитнес-занятий. 6. Стрейч-растяжки. Плоскости. 7. Методы и приёмы обучения в фитнес-аэробике. 8. Техника безопасности Запрещенные упражнения. 9. Техника выполнения элементов. Музыкальное сопровождение 10. Структура тренировки фитнес-аэробики. Базовые шаги в фитнес-аэробике. 11. Техника тренировки степ-аэробики. Степ шаги.12. Хип-хоп аэробика. Основные движения в хип-хоп-аэробике.13. Базовые движения, техника. Структура тренировки.14. Профилактика и лечение растяжения мышц и связок. Перетренированность.15. Этапы технической подготовки спортсменов по фитнес-аэробике.16. Пилатес. Техника выполнения элементов.

#### ***Тестовые задания. Тема 7. Общая физическая подготовка***

##### ***Типовые тесты для проведения аттестации***

##### ***обучающихся в форме зачета***

1. Поперечный и продольный, это виды...
  - А) прыжков
  - Б) шпагатов
  - В) шагов
2. Комплекс упражнений для растяжки мышц - это...
  - А) стретчинг
  - Б) черлидинг
  - В) танец
3. Что такое стретчинг?
  - А) растягивание
  - Б) сила
  - В) координация
4. Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?
  - А) бег
  - Б) шаг
  - В) прыжок
5. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа
  - А) фитнес-аэробика
  - Б) аква-аэробика
  - В) степ-аэробика
6. Какой прыжок не используется в аэробике?
  - А) «так джамп»
  - Б) «страдл»
  - В) «выше неба»
7. Отжимание со шпагатом – это...
  - А) венсон
  - Б) панкейк
  - В) вертолет
8. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую
  - А) Touch-step
  - Б) Step-touch
  - В) Basic step
9. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?
  - А) Американцем К.Купером
  - Б) Германцем В. Штраузером
  - В) Бельгийцем П. Отле
10. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.
  - А) Two step
  - Б) V-step
  - В) Straddle
11. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа
  - А) фитнес-аэробика
  - Б) аква-аэробика
  - В) степ-аэробика
12. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.



- А) рондат
- Б) колесо
- В) шоссе

13. Парные, тройки и шестерки, станты- это виды..

- А) шагов
- Б) прыжков
- В) пирамид

14. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..

- А) база
- Б) пирамида
- В) стант

15. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это..

- А) аэробика
- Б) черлидинг
- В) акробатика

16. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...

- А) стретчинг
- Б) черлидинг
- В) танец

17. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

- А) Американцем К.Купером
- Б) Германцем В. Штраузером
- В) Бельгийцем П. Отле

18. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..

- А) марши
- Б) станты
- В) базовые шаги

19. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.

- А) Cross
- Б) Slide
- В) Twist Jump

20. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

- А) фитнес-аэробика
- Б) аква-аэробика
- В) степ-аэробика

21. Поперечный и продольный, это виды...

- А) прыжков
- Б) шпагатов
- В) шагов

22. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...

- А) переворот в сторону (колесо)
- Б) станты
- В) рондат

23. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..

- А) база
- Б) пирамида

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Типовые вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета*

1. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период экзаменационной сессии.
4. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
6. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).
7. Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП).
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Цели и задачи спортивной подготовки.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Педагогический контроль, его содержание и виды.
12. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
14. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
15. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
16. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация и формы ППФП в вузе.
18. Система контроля ППФП студентов.
19. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
20. Производственная физическая культура в рабочее время.
21. Физическая культура и спорт в свободное время.
22. Профилактика профессиональных

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Основы военной подготовки**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

# 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Основы военной подготовки» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.09.2019г. № 886. В современных условиях подготовка граждан Российской Федерации к военной службе является приоритетным направлением государственной политики. Важнейшими вопросами образования на всех уровнях является воспитание любви к Родине, чувства патриотизма, готовности к защите Отечества. Дисциплина «Основы военной подготовки» реализуется исходя из базовых принципов и направлений военной подготовки, дисциплина состоит из основных разделов военной подготовки.

## Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины - обеспечение формирования компетенции в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования и в получении знаний, умений и навыков, необходимых для становления обучающихся образовательных организаций высшего образования в качестве граждан способных и готовых к выполнению воинского долга и обязанности по защите своей Родины в соответствии с законодательством Российской Федерации.

## Задачи изучения дисциплины:

овладеть знаниями и положения военной доктрины Российской Федерации, а также основы военного строительства и структуры Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ);

формирование навыков по нормативным документам в области обеспечения обороны государства и прохождения военной службы ;

изучить специфику деятельности различных категорий военнослужащих ВС РФ;

овладение знаниями уставных норм и правил поведения военнослужащих.

# 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                                                                                                                                                                           | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                  | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     | Формы образовательной деятельности                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Должен знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                     | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                                                                             |                                                             |
| 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            | УК-8.3. Осуществляет действия по предотвращению и возникновению чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте; в случае возникновения чрезвычайной ситуации применяет средства защиты, оказывает первую помощь, принимает участие в восстановительных мероприятиях | УК-8.3.1.1. знать основные положения общевоинских уставов ВС РФ; организацию внутреннего порядка в подразделении; основные положения Курса стрельб из стрелкового оружия; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений; основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; | УК-8.3.2.1. уметь правильно применять и выполнять положения общевоинских уставов ВС РФ; осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и пистолета (ПМ), подготовку к боевому применению ручных гранат; оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия; | УК-8.3.3.1. владеть строевыми приемами на месте и в движении; навыками управления строями взвода; навыками стрельбы из стрелкового оружия; навыками подготовки к ведению общевойскового боя; навыками применения индивидуальных средств РХБ защиты; | Тестовые задания<br><br>Практическое занятие<br><br>Реферат |

# 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                   |        |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|-----------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа           | Лекции | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                             |        | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Общевоинские уставы | 6      |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 3           | Тестовые задания / 5;                       |

|                                                                                                                                                          |   |  |    |  |  |  |  |  |   |                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----|--|--|--|--|--|---|----------------------------------------------------|
| Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание                                                                                |   |  |    |  |  |  |  |  |   |                                                    |
| Тема 2. Внутренний порядок и суточный наряд.                                                                                                             | 4 |  | 2  |  |  |  |  |  | 2 | Тестовые задания / 5;                              |
| Тема 3. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы.                                                                                          |   |  | 2  |  |  |  |  |  | 1 | Тестовые задания / 5;                              |
| Тема 4. Строевые приемы и движение без оружия                                                                                                            |   |  | 6  |  |  |  |  |  | 3 | Тестовые задания / 5;                              |
| Тема 5. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия                                                                                          |   |  | 2  |  |  |  |  |  | 1 | Тестовые задания / 5;                              |
| Тема 6. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат             |   |  | 12 |  |  |  |  |  | 6 | Практическое занятие / 2;                          |
| Тема 7. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия                                                                                      |   |  | 6  |  |  |  |  |  | 3 | Практическое занятие / 2;                          |
| Тема 8. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ. | 2 |  | 2  |  |  |  |  |  | 2 | Реферат / 2;<br>Тестовые задания / 5;              |
| Тема 9. Основы общевойскового боя                                                                                                                        | 2 |  | 1  |  |  |  |  |  | 2 | Практическое занятие / 2;<br>Тестовые задания / 5; |
| Тема 10. Основы инженерного обеспечения                                                                                                                  |   |  | 2  |  |  |  |  |  | 2 | Практическое занятие / 2;<br>Тестовые задания / 5; |
| Тема 11. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника.                                                  | 2 |  | 1  |  |  |  |  |  | 1 | Реферат / 2;<br>Тестовые задания / 5;              |
| Тема 12. Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие                                                                                        | 2 |  | 1  |  |  |  |  |  | 1 | Тестовые задания / 5;                              |
| Тема 13. Радиационная, химическая и биологическая защита                                                                                                 |   |  | 1  |  |  |  |  |  | 2 | Практическое занятие / 2;                          |
| Тема 14. Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам                                | 2 |  | 1  |  |  |  |  |  | 1 | Практическое занятие / 2;                          |
| Тема 15. Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте                                  |   |  | 2  |  |  |  |  |  | 1 | Практическое занятие / 2;                          |
| Тема 16. Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при                                                                              | 2 |  | 1  |  |  |  |  |  | 3 | Практическое занятие / 2;                          |

|                                                                                                                                                                     |             |          |    |  |  |  |  |  |             |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----|--|--|--|--|--|-------------|--------------------------|
| ранениях, травмах и<br>особых случаях.                                                                                                                              |             |          |    |  |  |  |  |  |             |                          |
| Тема 17. Россия в<br>современном мире.<br>Основные<br>направления<br>социально-<br>экономического,<br>политического и<br>военно-<br>технического<br>развития страны | 2           |          | 1  |  |  |  |  |  | 1           | Тестовые<br>задания / 5; |
| Тема 18. Военная<br>доктрина<br>Российской<br>Федерации.<br>Законодательство<br>Российской<br>Федерации о<br>прохождении<br>военной службы                          | 2           |          | 1  |  |  |  |  |  | 1           | Тестовые<br>задания / 5; |
| Всего в семестре,<br>час                                                                                                                                            | 26 из<br>26 |          | 46 |  |  |  |  |  | 36 из<br>36 | 100<br>(ТКУ+ПА)          |
|                                                                                                                                                                     |             | 46 из 46 |    |  |  |  |  |  |             |                          |
| Итоговый контроль                                                                                                                                                   | Зачет       |          |    |  |  |  |  |  |             |                          |
|                                                                                                                                                                     |             |          |    |  |  |  |  |  |             |                          |
| Общий объем<br>дисциплины (в<br>академических<br>часах)                                                                                                             | 108 из 108  |          |    |  |  |  |  |  |             |                          |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание**

Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов. Права военнослужащих. Единоначалие. Начальники и подчиненные. Старшие и младшие. Приказ и приказание. Порядок отдачи и выполнение приказа. Воинская вежливость и воинская дисциплина военнослужащих.

#### **Формы контроля:**

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тестированию

#### **Ссылки:**

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

### **Тема 2. Внутренний порядок и суточный наряд.**

Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок. Суточный наряд роты, его предназначение, состав. Дневальный, дежурный по роте. Развод суточного наряда.

#### **Формы контроля:**

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к выполнению практического задания Подготовка к тестированию

#### **Ссылки:**

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ;

### **Тема 3. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы.**

Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. Обязанности разводящего, часового.

#### **Формы контроля:**

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Обязанности разводящего, часового.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к выполнению практического задания

Подготовка к тестированию

#### **Ссылки:**

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

### **Тема 4. Строевые приемы и движение без оружия**

Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении.

#### **Формы контроля:**

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к выполнению практического задания

Подготовка к тестированию

### **Тема 5. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия**

Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.

#### **Формы контроля:**

Тестовые задания

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к выполнению практического задания

**Ссылки:**

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

**Тема 6. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат**

Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК-74 и РПК-74. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7. Назначение, боевые свойства и материальная часть ручных гранат. Сборка разборка пистолета ПМ и подготовка его к боевому применению. Сборка разборка АК-74, РПК-74и подготовка их к боевому применению. Снаряжение магазинов и подготовка ручных гранат к боевому применению.

**Формы контроля:**

Практическое занятие

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Назначение, боевые свойства и материальная часть ручных гранат.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к выполнению практического задания

Подготовка к тестированию

**Ссылки:**

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

**Тема 7. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия**

Требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб. Меры безопасности при проведении стрельб и проверка усвоения знаний и мер безопасности при обращении со стрелковым оружием. Выполнение норматива №1 курса стрельб из стрелкового оружия.

**Формы контроля:**

Практическое занятие

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к выполнению практического задания

**Ссылки:**

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

**Тема 8. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ.**

Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Назначение, структура мотострелковых и танковых подразделений сухопутных войск, их задачи в бою. Боевое предназначение входящих в них подразделений. Тактико-технические характеристики основных образцов вооружения и техники ВС РФ.



**Формы контроля:**

Реферат  
Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Тактико-технические характеристики основных образцов вооружения и техники ВС РФ

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet  
Подготовка к тестированию, написание реферата

**Ссылки:**

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

**Тема 9. Основы общевойскового боя**

Сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды. Способы ведения современного общевойскового боя и средства вооруженной борьбы.

**Формы контроля:**

Практическое занятие  
Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet  
Подготовка к выполнению практического задания  
Подготовка к тестированию

**Ссылки:**

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

**Тема 10. Основы инженерного обеспечения**

Цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений. Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики. Полевые фортификационные сооружения: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища.

**Формы контроля:**

Практическое занятие  
Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,  
источниками в сети Internet  
Подготовка к выполнению практического задания  
Подготовка к тестированию

**Ссылки:**

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

### ***Тема 11. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника.***

Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии США. Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии Германии.

#### ***Формы контроля:***

Реферат

Тестовые задания

#### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии Германии

#### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к тестированию, написание реферата

#### ***Ссылки:***

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

### ***Тема 12. Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие***

Ядерное оружие. Средства их применения. Поражающие факторы ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, вооружение, технику и фортификационные сооружения. Химическое оружие. Отравляющие вещества (ОВ), их назначение, классификация и воздействие на организм человека. Боевые состояния, средства применения, признаки применения ОВ, их стойкость на местности. Биологическое оружие. Основные виды и поражающее действие. Средства применения, внешние признаки применения. Зажигательное оружие. Поражающие действия зажигательного оружия на личный состав, вооружение и военную технику, средства и способы защиты от него.

#### ***Формы контроля:***

Тестовые задания

#### ***Вопросы для самостоятельного изучения:***

Средства применения, внешние признаки применения. Зажигательное оружие. Поражающие действия зажигательного оружия на личный состав, вооружение и военную технику, средства и способы защиты от него

#### ***Формы самостоятельной работы:***

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к тестированию

#### ***Ссылки:***

Кутепов, А. В. Тактическая подготовка : радиационная, химическая и биологическая защита : учебное пособие / А. В. Кутепов, А. Б. Демченко, С. В. Ковалев ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 226 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493341>

### ***Тема 13. Радиационная, химическая и биологическая защита***

Цель, задачи и мероприятия РХБ защиты. Мероприятия специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка. Цели и порядок проведения частичной и полной специальной обработки. Технические средства и приборы радиационной, химической и биологической защиты. Средства индивидуальной защиты и порядок их использования. Подгонка и техническая проверка средств индивидуальной защиты.

#### ***Формы контроля:***

Практическое занятие

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Средства индивидуальной защиты и порядок их использования. Подгонка и техническая проверка средств индивидуальной защиты

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к выполнению практического задания

**Ссылки:**

Кутепов, А. В. Тактическая подготовка : радиационная, химическая и биологическая защита : учебное пособие / А. В. Кутепов, А. Б. Демченко, С. В. Ковалев ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 226 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493341>

**Тема 14. Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам**

Местность как элемент боевой обстановки. Способы ориентирования на местности без карты. Способы измерения расстояний. Движение по азимутам.

**Формы контроля:**

Практическое занятие

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Способы измерения расстояний. Движение по азимутам.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к выполнению практического задания

**Ссылки:**

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

**Тема 15. Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте**

Геометрическая сущность, классификация и назначение топографических карт. Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте. Целеуказание по карте.

**Формы контроля:**

Практическое занятие

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Целеуказание по карте

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к выполнению практического задания

**Ссылки:**

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

**Тема 16. Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях.**

Медицинское обеспечение – как вид всестороннего обеспечения войск. Обязанности и оснащение должностных лиц медицинской службы тактического звена в бою. Общие правила оказания самопомощи и взаимопомощи. Первая помощь при ранениях и травмах. Первая помощь при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами. Содержание мероприятия доврачебной помощи.

**Формы контроля:**

Практическое занятие

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Общие правила оказания самопомощи и взаимопомощи. Первая помощь при ранениях и травмах

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к выполнению практического задания

Подготовка к тестированию

**Ссылки:**

Горшенина, Е. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, ранениях и травмах (ушибах, вывихах, переломах) : учебное пособие / Е. Горшенина ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 100 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259139>

**Тема 17. Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны**

Новые тенденции и особенности развития современных международных отношений. Место и роль России в многополярном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития Российской Федерации.

Цели, задачи, направления и формы военно-политической работы в подразделении, требования руководящих документов.

**Формы контроля:**

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Цели, задачи, направления и формы военно-политической работы в подразделении, требования руководящих документов.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС,

источниками в сети Internet

Подготовка к тестированию

**Ссылки:**

1. Общевоинская подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

**Тема 18. Военная доктрина Российской Федерации. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы**

Основные положения Военной доктрины Российской Федерации. Правовая основа воинской обязанности и военной службы. Понятие военной службы, ее виды и их характеристики. Обязанности граждан по воинскому учету.

**Формы контроля:**

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Понятие военной службы, ее виды и их характеристики. Обязанности граждан по воинскому учету.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка к тестированию

**Ссылки:**

1. Общевоенная подготовка : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

1. Борисов, А. Г. Общевоенная подготовка. В 3 частях. Ч.2 : учебное пособие / А. Г. Борисов, О. В. Яценко ; под редакцией А. Г. Борисова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2023. — 362 с. — ISBN 978-5-9275-4191-1, 978-5-9275-4448-6 (ч.2). — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135655.html>

2. Борисов, А. Г. Общевоенная подготовка. В 3 частях. Ч.3 : учебное пособие / А. Г. Борисов, О. В. Яценко ; под редакцией А. Г. Борисова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2023. — 348 с. — ISBN 978-5-9275-4191-1, 978-5-9275-4449-3 (ч.3). — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138017.html>

3. Тактическая подготовка. В 2 частях. Ч.1 : учебное пособие / А.Г. Борисов [и др.]. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 270 с. — ISBN 978-5-9275-4190-4 (ч.1), 978-5-9275-4189-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/127099.html>

4. Огневая подготовка : учебное пособие / В.В. Белевцев [и др.]. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 132 с. — ISBN 978-5-4497-2567-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135020.html>

5. Кисляк, А. А. Огневая подготовка : учебное пособие / А. А. Кисляк, Н. А. Поздняков, В. Д. Горев. — Томск : Томский политехнический университет, 2018. — 104 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98975.html>

**Дополнительная литература**

1. Кутепов, В. А. Тактическая подготовка. Радиационная, химическая и биологическая защита : учебное пособие / В. А. Кутепов, А. Б. Адемченко, С. В. Ковалев. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 226 с. — ISBN 978-5-8149-2523-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78509.html>

2. Бурцев С.П. Первая медицинская помощь : учебное пособие / Бурцев С.П., Рыженькова К.Ю.. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2012. — 68 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/14526.html>

3. Глушков А.И. Правовое обеспечение национальной безопасности Российской Федерации в сфере науки, технологий и образования : учебное пособие для специалитета, магистратуры и бакалавриата / Глушков А.И., Минин А.Я.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2022. — 138 с. — ISBN 978-5-4263-1107-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130142.html>

4. Кашин В.М. Эффективность ракетного и артиллерийского вооружения : учебное пособие / Кашин В.М., Ахапкин Н.И.. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2020. — 208 с. — ISBN 978-5-7038-5335-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115685.html>

5. Бурцев С.П. Первая медицинская помощь : учебное пособие / Бурцев С.П., Рыженькова К.Ю.. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2012. — 68 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/14526.html>

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. 1 Министерство обороны Российской Федерации <http://www.mil.ru/>

2. 2 МЧС России <https://mchs.gov.ru/>

3. 3 Подготовка к военной службе и военно-профессиональной деятельности : учебно-методическое пособие / В. П. Перфилов. — Электрон. текстовые дан. (2,20 Mb). — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2023. — Текст : электронный.— (Безопасность жизнедеятельности) <http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/csvr/2023/2023-02-20-Podgotovka-k-voennoi-sluzhbe.pdf>

4. 4 Боевая подготовка. Большая российская энциклопедия <https://bigenc.ru/c/boevaia-podgotovka-7b0dc0?ysclid=li00t2r7qe401847190>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинком (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта.

#### **Оценочные средства:**

Тестовое задание, практическое занятие, реферат, зачет

#### **Процедура оценивания:**

Практическое занятие

2 – практическое задание выполнено самостоятельно, использована требуемая информация, аргументированы, даны исчерпывающие ответы на все поставленные вопросы;

1 – практическое задание выполнено в основном самостоятельно, имеются ошибки в композиционном решении; даны ответы не на все вопросы;

0 – обучающийся выполнил задание несамостоятельно или, выводы и ответы на вопросы отсутствуют.

Реферат

2 – работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема реферата, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

1 – основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем реферата выдержан более чем на 50%, имеются упущения в оформлении.

0 - тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены грубейшие ошибки в оформлении работы;

Тест

5 – верные ответы составляют более 90% от общего количества;

4-2 – верные ответы составляют более 80% от общего количества;

1-0 – более 50% правильных ответов

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:

**Задание № 1** – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;

**Задание № 2** – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;

**Задание № 3** – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины

#### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале:

1:0-30;

2:0-30;

3:0-40.

**«Зачтено»**

- **90 и более** – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная лексика. Задание выполнено правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

- **70 и более баллов** – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная лексика. Ход решения задачи правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.

- **50 и более баллов** – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная лексика. Задание выполнено частично.

**«Не зачтено»**

- **Менее 50 баллов** – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задание не выполнено

### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

*Тестовые задания. Тема 1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание*

#### **Примерные тестовые задания**

*Тема 1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание*

#### **1. К общевоинским уставам не относится:**

- а) Устав внутренней службы
- б) Боевой устав пехоты
- в) Дисциплинарный устав
- г) Строевой устав

#### **2. Общие обязанности военнослужащих определяет:**

- а) Устав внутренней службы
- б) Устав гарнизонной и караульной служб
- в) Дисциплинарный устав
- г) Строевой устав

#### **3. Требование хранить государственную тайну содержится в:**

- а) Уставе внутренней службы
- б) Уставе ВС РФ
- в) Дисциплинарном уставе
- г) Строевом уставе

**4. Присвоение воинских званий осуществляется в соответствии с:**

- а) служебным положением
- б) служебным положением и выслугой лет
- в) принадлежностью к роду войск
- г) все перечисленные варианты правильны

**5. Высшим воинским званием для младшего офицерского состава является:**

- а) мичман
- б) капитан
- в) сержант
- г) майор

**6. Наиболее высоким воинским званием в ВМФ является:**

- а) адмирал флота
- б) адмирал
- в) маршал РФ
- г) капитан первого ранга

**2. Званию старшего сержанта в армии на флоте соответствует звание:**

- а) ефрейтор
- б) старший матрос
- в) главный старшина
- г) старшина 1-й статьи

**3. Из перечисленных воинских званий самым высоким является:**

- а) капитан первого ранга
- б) генерал-полковник
- в) маршал артиллерии
- г) главный маршал авиации

**4. После получения приказа подчиненный отвечает:**

- а) «так точно»
- б) «есть»
- в) «служу России»
- г) «рад стараться»

**5. Командир роты отдал солдату приказ, мешающий выполнить полученный ранее приказ от командира взвода.**

**Правильные действия солдата:**

- а) доложить об этом командиру роты и действовать далее в соответствии с его распоряжениями
- б) немедленно выполнять приказ, полученный от командира роты
- в) выполнить сначала приказ, полученный ранее
- г) не выполняя ни один из приказов, доложить о ситуации командиру взвода

### **Примерные тестовые задания**

#### ***Тема 1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание***

**1. К общевоинским уставам не относится:**

- а) Устав внутренней службы
- б) Боевой устав пехоты
- в) Дисциплинарный устав
- г) Строевой устав

**2. Общие обязанности военнослужащих определяет:**

- а) Устав внутренней службы
- б) Устав гарнизонной и караульной служб
- в) Дисциплинарный устав



г) Строевой устав

**3. Требование хранить государственную тайну содержится в:**

- а) Уставе внутренней службы
- б) Уставе ВС РФ
- в) Дисциплинарном уставе
- г) Строевом уставе

**4. Присвоение воинских званий осуществляется в соответствии с:**

- а) служебным положением
- б) служебным положением и выслугой лет
- в) принадлежностью к роду войск
- г) все перечисленные варианты правильны

**5. Высшим воинским званием для младшего офицерского состава является:**

- а) мичман
- б) капитан
- в) сержант
- г) майор

**6. Наиболее высоким воинским званием в ВМФ является:**

- а) адмирал флота
- б) адмирал
- в) маршал РФ
- г) капитан первого ранга

**2. Званию старшего сержанта в армии на флоте соответствует звание:**

- а) ефрейтор
- б) старший матрос
- в) главный старшина
- г) старшина 1-й статьи

**3. Из перечисленных воинских званий самым высоким является:**

- а) капитан первого ранга
- б) генерал-полковник
- в) маршал артиллерии
- г) главный маршал авиации

**4. После получения приказа подчиненный отвечает:**

- а) «так точно»
- б) «есть»
- в) «служу России»
- г) «рад стараться»

**5. Командир роты отдал солдату приказ, мешающий выполнить полученный ранее приказ от командира взвода.**

**Правильные действия солдата:**

- а) доложить об этом командиру роты и действовать далее в соответствии с его распоряжениями
- б) немедленно выполнять приказ, полученный от командира роты
- в) выполнить сначала приказ, полученный ранее
- г) не выполняя ни один из приказов, доложить о ситуации командиру взвода

*Тестовые задания. Тема 2. Внутренний порядок и суточный наряд.*

*Тема 2. Внутренний порядок и суточный наряд*

**1. Суточный наряд назначается в:**

- а) отдельных батальонах
- б) ротах
- в) каждом подразделении и части

г) взводах

**2. Дежурный – это должность суточного наряда:**

- а) подразделения и части
- б) полка
- в) роты
- г) дивизии

**3. Количество дневальных в роте определяет:**

- а) командир части
- б) командир роты
- в) дежурный по роте
- г) дежурный по части

**4. Лицам, назначенным в суточный наряд роты, предоставляется для подготовки и отдыха:**

- а) не менее суток
- б) не более 12 часов
- в) не менее шести часов
- г) не менее трех часов

**5. Суточный наряд роты вооружается:**

- а) пистолетами
- б) штык-ножами
- в) автоматами
- г) не вооружается

**6. Дежурный по роте назначается из числа:**

- а) сержантов
- б) офицеров роты
- в) ефрейторов
- г) любых военнослужащих, по решению командира роты

**7. Во время выполнения своих обязанностей дежурный по роте подчиняется:**

- а) только дежурному по части
- б) только командованию полка
- в) дежурному по части и его помощнику
- г) только командиру роты

**8. Дневальный отвечает за сохранность:**

- а) шкафов с пистолетами
- б) оружия и боеприпасов роты
- в) личных вещей солдат роты
- г) все варианты правильны

**9. При прибытии в роту военнослужащих не своей роты дневальный обязан:**

- а) не пускать их в расположение роты
- б) пропускать их по предъявлении личных документов
- в) вызвать дежурного
- г) пропускать их по предъявлении пропуска

**10. Будить личный состав роты обязан:**

- а) командир роты
- б) дневальный
- в) дежурный по роте
- г) дневальный, кроме подъема по тревоге

**Тема 2. Внутренний порядок и суточный наряд**

**1. Суточный наряд назначается в:**

- а) отдельных батальонах
- б) ротах
- в) каждом подразделении и части
- г) взводах

**2. Дежурный – это должность суточного наряда:**

- а) подразделения и части
- б) полка
- в) роты
- г) дивизии

**3. Количество дневальных в роте определяет:**

- а) командир части
- б) командир роты
- в) дежурный по роте
- г) дежурный по части

**4. Лицам, назначенным в суточный наряд роты, предоставляется для подготовки и отдыха:**

- а) не менее суток
- б) не более 12 часов
- в) не менее шести часов
- г) не менее трех часов

**5. Суточный наряд роты вооружается:**

- а) пистолетами
- б) штык-ножами
- в) автоматами
- г) не вооружается

**6. Дежурный по роте назначается из числа:**

- а) сержантов
- б) офицеров роты
- в) ефрейторов
- г) любых военнослужащих, по решению командира роты

**7. Во время выполнения своих обязанностей дежурный по роте подчиняется:**

- а) только дежурному по части
- б) только командованию полка
- в) дежурному по части и его помощнику
- г) только командиру роты

**8. Дневальный отвечает за сохранность:**

- а) шкафов с пистолетами
- б) оружия и боеприпасов роты
- в) личных вещей солдат роты
- г) все варианты правильны

**9. При прибытии в роту военнослужащих не своей роты дневальный обязан:**

- а) не пускать их в расположение роты
- б) пропускать их по предъявлении личных документов
- в) вызвать дежурного
- г) пропускать их по предъявлении пропуска

**10. Будить личный состав роты обязан:**

- а) командир роты
- б) дневальный
- в) дежурный по роте
- г) дневальный, кроме подъема по тревоге

**Тема 3. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы**

**1. В мирное время выполнением боевой задачи является:**

- а) гарнизонная служба
- б) боевые стрельбы
- в) караульная служба
- г) выполнение обязанностей в составе суточного наряда роты

**2. В состав караула не входит:**

- а) дневальный
- б) разводящий
- в) водитель
- г) выводной

**3. Часовой вооружается:**

- а) пистолетом и штык-ножом
- б) автоматом с одним примкнутым магазином
- в) автоматом со штыком и двумя магазинами
- г) автоматом, штыком и гранатами

**4. Часовой имеет право отдать оружие:**

- а) только начальнику караула
- б) начальнику караула и разводящему
- в) начальнику караула, разводящему и прямым начальникам
- г) все варианты неправильны

**5. В случае угрозы жизни часового в мирное время он:**

- а) имеет право покинуть пост
- б) не имеет права покинуть пост
- в) имеет право покинуть пост, немедленно после этого доложив начальнику караула
- г) докладывает начальнику караула, после чего покидает пост

**6. Лиц, прибывших на пост в сопровождении начальника караула, часовой:**

- а) допускает к посту
- б) не допускает к посту
- в) допускает к посту после того, как они назовут пароль
- г) допускает к посту, после того как они предъявят документы

**7. Часовой может быть снят или сменен дежурным по части в случае:**

- а) письменного приказа об этом командиром части
- б) устного приказанья об этом командиром части
- в) невозможности прибыть на пост начальника караула, его заместителя и разводящего
- г) устного приказанья об этом дежурного по части

**8. Порядок охраны конкретного поста указан в документе:**

- а) «Особенности охраны поста»
- б) «Устав гарнизонной и караульной служб»
- в) «Боевой устав»
- г) «Табель постам»

**9. Часовому разрешается:**

- а) сидеть, продолжая наблюдение за постом
- б) читать «Устав гарнизонной и караульной служб»
- в) отправлять естественные надобности в случае крайней необходимости
- г) все варианты неправильны

**10. В дневное время автомат у часового находится в положении:**

- а) «на ремень»
- б) «на ремень» или для стрельбы стоя с примкнутым штыком
- в) «на грудь» с примкнутым штыком
- г) для стрельбы стоя без штыка

**Тема 3. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы**

**1. В мирное время выполнением боевой задачи является:**

- а) гарнизонная служба
- б) боевые стрельбы
- в) караульная служба
- г) выполнение обязанностей в составе суточного наряда роты

**2. В состав караула не входит:**

- а) дневальный
- б) разводящий
- в) водитель
- г) выводной

**3. Часовой вооружается:**

- а) пистолетом и штык-ножом
- б) автоматом с одним примкнутым магазином
- в) автоматом со штыком и двумя магазинами
- г) автоматом, штыком и гранатами

**4. Часовой имеет право отдать оружие:**

- а) только начальнику караула
- б) начальнику караула и разводящему
- в) начальнику караула, разводящему и прямым начальникам
- г) все варианты неправильны

**5. В случае угрозы жизни часового в мирное время он:**

- а) имеет право покинуть пост
- б) не имеет права покинуть пост
- в) имеет право покинуть пост, немедленно после этого доложив начальнику караула
- г) докладывает начальнику караула, после чего покидает пост

**6. Лиц, прибывших на пост в сопровождении начальника караула, часовой:**

- а) допускает к посту
- б) не допускает к посту
- в) допускает к посту после того, как они назовут пароль
- г) допускает к посту, после того как они предъявят документы

**7. Часовой может быть снят или сменен дежурным по части в случае:**

- а) письменного приказа об этом командиром части
- б) устного приказанья об этом командиром части
- в) невозможности прибыть на пост начальника караула, его заместителя и разводящего
- г) устного приказанья об этом дежурного по части

**8. Порядок охраны конкретного поста указан в документе:**

- а) «Особенности охраны поста»
- б) «Устав гарнизонной и караульной служб»
- в) «Боевой устав»
- г) «Табель постам»

**9. Часовому разрешается:**

- а) сидеть, продолжая наблюдение за постом

- б) читать «Устав гарнизонной и караульной служб»
- в) отправлять естественные надобности в случае крайней необходимости
- г) все варианты неправильны

**10. В дневное время автомат у часового находится в положении:**

- а) «на ремень»
- б) «на ремень» или для стрельбы стоя с примкнутым штыком
- в) «на грудь» с примкнутым штыком
- г) для стрельбы стоя без штыка

**Тестовые задания. Тема 4. Строевые приемы и движение без оружия**

**Тема 4. Строевые приемы и движение без оружия**

**1. Интервал - это:**

- а) то же, что общая ширина строя
- б) то же, что расстояние между флангами строя
- в) расстояние по фронту между военнослужащими
- г) расстояние в глубину между военнослужащими

**2. Развернутый строй может быть:**

- а) одно- или двухшереножным
- б) только одношереножным
- в) только в колонну по одному
- г) в колонну по два или по одному

**3. Походный строй может быть:**

- а) в колонну по одному
- б) в колонну по два
- в) в колонну по три
- г) все варианты правильны

**4. В колонну по одному всегда строятся менее:**

- а) 3 человек
- б) 4 человек
- в) 7 человек
- г) 5 человек

**5. По предварительной команде военнослужащие:**

- а) ничего не делают
- б) принимают положение «смирно»
- в) поворачивают голову в сторону командира, подающего команду
- г) поворачиваются на месте в сторону командира, подающего команду

**6. По команде «отставить»:**

- а) прекращается выполнение команды и принимается предыдущее положение
- б) всегда принимается положение «вольно»
- в) всегда принимается положение «смирно»
- г) принимается положение «смирно» лицом к командиру

**7. Правая рука, поднятая вверх – это сигнал:**

- а) «сбор командиров»
- б) «стой»
- в) «внимание»
- г) «по местам»

**8. Сигнал «стой» подается:**

- а) желтым флажком

- б) красным флажком
- в) двумя флажками
- г) флажками не подается

**9. По команде «вольно» разрешается:**

- а) совершать любые движения, оставаясь на месте
- б) опустить плечи, в остальном сохраняя строевую стойку
- в) разговаривать
- г) стать свободно, ослабить в колене ногу

**10. По команде «заправиться» военнослужащие обязаны:**

- а) встать «смирно»
- б) поправить оружие и обмундирование
- в) проверить заправку поясного ремня
- г) встать «вольно»

**Тема 4. Строевые приемы и движение без оружия**

**1. Интервал - это:**

- а) то же, что общая ширина строя
- б) то же, что расстояние между флангами строя
- в) расстояние по фронту между военнослужащими
- г) расстояние в глубину между военнослужащими

**2. Развернутый строй может быть:**

- а) одно- или двухшереножным
- б) только одношереножным
- в) только в колонну по одному
- г) в колонну по два или по одному

**3. Походный строй может быть:**

- а) в колонну по одному
- б) в колонну по два
- в) в колонну по три
- г) все варианты правильны

**4. В колонну по одному всегда строятся менее:**

- а) 3 человек
- б) 4 человек
- в) 7 человек
- г) 5 человек

**5. По предварительной команде военнослужащие:**

- а) ничего не делают
- б) принимают положение «смирно»
- в) поворачивают голову в сторону командира, подающего команду
- г) поворачиваются на месте в сторону командира, подающего команду

**6. По команде «отставить»:**

- а) прекращается выполнение команды и принимается предыдущее положение
- б) всегда принимается положение «вольно»
- в) всегда принимается положение «смирно»
- г) принимается положение «смирно» лицом к командиру

**7. Правая рука, поднятая вверх – это сигнал:**

- а) «сбор командиров»
- б) «стой»

- в) «внимание»
- г) «по местам»

**8. Сигнал «стой» подается:**

- а) желтым флажком
- б) красным флажком
- в) двумя флажками
- г) флажками не подается

**9. По команде «вольно» разрешается:**

- а) совершать любые движения, оставаясь на месте
- б) опустить плечи, в остальном сохраняя строевую стойку
- в) разговаривать
- г) стать свободно, ослабить в колене ногу

**10. По команде «заправиться» военнослужащие обязаны:**

- а) встать «смирно»
- б) поправить оружие и обмундирование
- в) проверить заправку поясного ремня
- г) встать «вольно»

*Тестовые задания. Тема 5. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия*

*Тема 5. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия*

**1. Воспламенение пороха в патроне происходит от удара по:**

- а) гильзе
- б) донцу гильзы
- в) капсюлю
- г) патроннику

**2. Начальная скорость пули – это ее скорость:**

- а) в момент покидания ствола
- б) в момент воспламенения заряда пороха в патроне
- в) в момент движения в канале ствола
- г) в момент преодоления 1/3 предельной дальности полета

**3. Практическое значение явления отдачи в том, что она:**

- а) влияет на начальную скорость пули
- б) повышает кучность стрельбы
- в) помогает стреляющему правильно целиться
- г) влияет на меткость стрельбы

**4. Траектория называется настильной, если:**

- а) она совпадает с линией бросания
- б) при данной траектории отсутствует мертвое пространство
- в) при данной траектории цель будет поражена
- г) оружию перед выстрелом был придан угол, меньший угла наибольшей дальности

**5. Термин «останавливающее действие пули» применяют по отношению к:**

- а) автоматам
- б) пистолетам
- в) снайперским винтовкам
- г) все варианты правильны

**6. При прямом выстреле точка прицеливания выбирается:**

- а) по нижнему краю цели
- б) по середине цели
- в) по верхнему краю цели
- г) все варианты правильны



**7. Глазомерно дальность до цели определяется:**

- а) сравнением с известной дальностью до местного предмета
- б) по отрезку местности в памяти
- в) по кажущейся величине
- г) всеми указанными способами

**8. Придание оси канала ствола необходимого для стрельбы положения - это:**

- а) прицеливание
- б) наводка
- в) установка прицела
- г) выбор точки прицеливания

**9. При мелкой мушке пули попадут по отношению к цели:**

- а) выше
- б) левее
- в) правее
- г) ниже

**10. Огонь из автомата, как правило, ведется с прицелом:**

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

**Тема 5. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия**

**1. Воспламенение пороха в патроне происходит от удара по:**

- а) гильзе
- б) донцу гильзы
- в) капсюлю
- г) патроннику

**2. Начальная скорость пули – это ее скорость:**

- а) в момент покидания ствола
- б) в момент воспламенения заряда пороха в патроне
- в) в момент движения в канале ствола
- г) в момент преодоления 1/3 предельной дальности полета

**3. Практическое значение явления отдачи в том, что она:**

- а) влияет на начальную скорость пули
- б) повышает кучность стрельбы
- в) помогает стреляющему правильно целиться
- г) влияет на меткость стрельбы

**4. Траектория называется настильной, если:**

- а) она совпадает с линией бросания
- б) при данной траектории отсутствует мертвое пространство
- в) при данной траектории цель будет поражена
- г) оружию перед выстрелом был придан угол, меньший угла наибольшей дальности

**5. Термин «останавливающее действие пули» применяют по отношению к:**

- а) автоматам
- б) пистолетам
- в) снайперским винтовкам
- г) все варианты правильны

**6. При прямом выстреле точка прицеливания выбирается:**

- а) по нижнему краю цели

- б) по середине цели
- в) по верхнему краю цели
- г) все варианты правильны

**7. Глазомерно дальность до цели определяется:**

- а) сравнением с известной дальностью до местного предмета
- б) по отрезку местности в памяти
- в) по кажущейся величине
- г) всеми указанными способами

**8. Придание оси канала ствола необходимого для стрельбы положения - это:**

- а) прицеливание
- б) наводка
- в) установка прицела
- г) выбор точки прицеливания

**9. При мелкой мушке пули попадут по отношению к цели:**

- а) выше
- б) левее
- в) правее
- г) ниже

**10. Огонь из автомата, как правило, ведется с прицелом:**

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

*Тестовые задания. Тема 6. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат*

*Тема 6. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат*

**1. Какой модели автомата Калашникова не существует?**

- а) АК-47
- б) АК-74
- в) АК-46
- г) АКМ

**2. Калибр автомата АК-74:**

- а) 7,7 мм
- б) 7,92 мм
- в) 7,62 мм
- г) 5,45 мм

**3. Дальность прямого выстрела по бегущей фигуре из автомата АКМ составляет:**

- а) 50 м
- б) 200 м
- в) 300 м
- г) 525 м

**4. Вместимость магазина всех автоматов Калашникова составляет:**

- а) 10 патронов
- б) 20 патронов
- в) 25 патронов
- г) 30 патронов

**5. Для соединения частей и механизмов автомата служит:**

- а) цевье
- б) ствольная коробка
- в) ствольная накладка
- г) крышка ствольной коробки

**6. Затвор автомата Калашникова помещается в:**

- а) затворной раме
- б) газовой раме
- в) газовой трубке
- г) газовом поршне

**7. Для разбивания капсюля в затворе имеется:**

- а) остов
- б) боевой выступ
- в) шпилька
- г) ударник

**8. АК-74 не имеет положения переводчика:**

- а) одиночные выстрелы
- б) фиксированные очереди
- в) очереди
- г) переводчик на предохранителе

**9. Замедлитель курка в автомате Калашникова служит для:**

- а) режима одиночного огня
- б) запирающего предохранителя
- в) спуска курка
- г) повышения кучности стрельбы

**10. Полная разборка оружия производится в случае:**

- а) нахождения под дождем
- б) при смене смазки
- в) при ремонте
- г) все варианты правильны

***Тема 6. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат***

**1. Какой модели автомата Калашникова не существует?**

- а) АК-47
- б) АК-74
- в) АК-46
- г) АКМ

**2. Калибр автомата АК-74:**

- а) 7,7 мм
- б) 7,92 мм
- в) 7,62 мм
- г) 5,45 мм

**3. Дальность прямого выстрела по бегущей фигуре из автомата АКМ составляет:**

- а) 50 м
- б) 200 м
- в) 300 м
- г) 525 м

**4. Вместимость магазина всех автоматов Калашникова составляет:**

- а) 10 патронов

- б) 20 патронов
- в) 25 патронов
- г) 30 патронов

**5. Для соединения частей и механизмов автомата служит:**

- а) цевье
- б) ствольная коробка
- в) ствольная накладка
- г) крышка ствольной коробки

**6. Затвор автомата Калашникова помещается в:**

- а) затворной раме
- б) газовой раме
- в) газовой трубке
- г) газовом поршне

**7. Для разбивания капсюля в затворе имеется:**

- а) остов
- б) боевой выступ
- в) шпилька
- г) ударник

**8. АК-74 не имеет положения переводчика:**

- а) одиночные выстрелы
- б) фиксированные очереди
- в) очереди
- г) переводчик на предохранителе

**9. Замедлитель курка в автомате Калашникова служит для:**

- а) режима одиночного огня
- б) запирающего предохранителя
- в) спуска курка
- г) повышения кучности стрельбы

**10. Полная разборка оружия производится в случае:**

- а) нахождения под дождем
- б) при смене смазки
- в) при ремонте
- г) все варианты правильны

**Тестовые задания. Тема 8. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ.**

**Тема 8. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ**

**1. Численность ВС РФ в настоящее время составляет примерно:**

- а) 500 тыс. человек
- б) 800 тыс. человек
- в) более 1,5 млн. человек
- г) более 2 млн. человек

**2. Верховным главнокомандующим ВС РФ является:**

- а) премьер-министр
- б) министр обороны
- в) лицо, назначаемое президентом в случае войны
- г) президент

**3. Отдельным родом ВС РФ являются:**

- а) Сухопутные войска
- б) ВВС
- в) ВМФ
- г) ВДВ

**4. Военской частью в составе Сухопутных войск чаще всего является:**

- а) бригада
- б) рота
- в) батальон
- г) полк

**5. Средняя численность отделения - это:**

- а) 9 – 13 человек
- б) 25 – 30 человек
- в) 50 – 70 человек
- г) 70 – 100 человек

**6. Свой штаб имеется у:**

- а) батальона
- б) роты
- в) взвода
- г) отделения

**7. Самым молодым видом войск в РФ являются:**

- а) РВСН
- б) ВДВ
- в) Войска ПВО
- г) ВКС

**8. Сколько флотских объединений входит в состав ВМФ РФ?**

- а) два
- б) четыре
- в) пять
- г) три

**9. К специальным войскам не относятся:**

- а) железнодорожные
- б) дорожные
- в) трубопроводные
- г) воздушно-десантные

**10. Самый многочисленный род войск в составе Сухопутных войск - это:**

- а) ракетные войска и артиллерия
- б) танковые войска
- в) войска РХБЗ
- г) мотострелковые войска

**Тема 8. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ**

**1. Численность ВС РФ в настоящее время составляет примерно:**

- а) 500 тыс. человек
- б) 800 тыс. человек
- в) более 1,5 млн. человек
- г) более 2 млн. человек

**2. Верховным главнокомандующим ВС РФ является:**

- а) премьер-министр
- б) министр обороны

- в) лицо, назначаемое президентом в случае войны
- г) президент

**3. Отдельным родом ВС РФ являются:**

- а) Сухопутные войска
- б) ВВС
- в) ВМФ
- г) ВДВ

**4. Воинской частью в составе Сухопутных войск чаще всего является:**

- а) бригада
- б) рота
- в) батальон
- г) полк

**5. Средняя численность отделения - это:**

- а) 9 – 13 человек
- б) 25 – 30 человек
- в) 50 – 70 человек
- г) 70 – 100 человек

**6. Свой штаб имеется у:**

- а) батальона
- б) роты
- в) взвода
- г) отделения

**7. Самым молодым видом войск в РФ являются:**

- а) РВСН
- б) ВДВ
- в) Войска ПВО
- г) ВКС

**8. Сколько флотских объединений входит в состав ВМФ РФ?**

- а) два
- б) четыре
- в) пять
- г) три

**9. К специальным войскам не относятся:**

- а) железнодорожные
- б) дорожные
- в) трубопроводные
- г) воздушно-десантные

**10. Самый многочисленный род войск в составе Сухопутных войск - это:**

- а) ракетные войска и артиллерия
- б) танковые войска
- в) войска РХБЗ
- г) мотострелковые войска

*Тестовые задания. Тема 9. Основы общевойскового боя*

*Тема 9. Основы общевойскового боя*

**1. Организованное вооруженное столкновение подразделений и частей воюющих сторон - это:**

- а) схватка
- б) атака
- в) бой
- г) сражение

**2. Боевым порядком отделения в наступлении является:**

- а) колонна
- б) шеренга
- в) волна
- г) цепь

**3. Кинжальный огонь - это:**

- а) огонь, ведущийся при бое с противником, ворвавшимся на обороняемые позиции
- б) огонь, внезапно открытый во фланг противнику
- в) огонь, внезапно открытый по обойденному противнику
- г) внезапный огонь с близких расстояний

**4. Организованное быстрое передвижение в ходе боя на новый рубеж - это:**

- а) атака
- б) отход
- в) охват
- г) маневр

**5. Важнейшим видом боевого обеспечения является:**

- а) разведка
- б) защита от ОМП
- в) маскировка
- г) химическое обеспечение

**6. Дозиметрический контроль – это элемент вида боевого обеспечения:**

- а) химического
- б) маскировки
- в) инженерного
- г) охранения

**7. Обязанности солдата в бою определены в:**

- а) Строевом уставе
- б) Дисциплинарном уставе
- в) Уставе внутренней службы
- г) Боевом уставе

**Тема 9. Основы общевойскового боя**

**1. Организованное вооруженное столкновение подразделений и частей воюющих сторон - это:**

- а) схватка
- б) атака
- в) бой
- г) сражение

**2. Боевым порядком отделения в наступлении является:**

- а) колонна
- б) шеренга
- в) волна
- г) цепь

**3. Кинжальный огонь - это:**

- а) огонь, ведущийся при бое с противником, ворвавшимся на обороняемые позиции
- б) огонь, внезапно открытый во фланг противнику
- в) огонь, внезапно открытый по обойденному противнику
- г) внезапный огонь с близких расстояний

**4. Организованное быстрое передвижение в ходе боя на новый рубеж - это:**

- а) атака

- б) отход
- в) охват
- г) маневр

**5. Важнейшим видом боевого обеспечения является:**

- а) разведка
- б) защита от ОМП
- в) маскировка
- г) химическое обеспечение

**6. Дозиметрический контроль – это элемент вида боевого обеспечения:**

- а) химического
- б) маскировки
- в) инженерного
- г) охранения

**7. Обязанности солдата в бою определены в:**

- а) Строевом уставе
- б) Дисциплинарном уставе
- в) Уставе внутренней службы
- г) Боевом уставе

**Тестовые задания. Тема 10. Основы инженерного обеспечения**

**Тема 10. Основы инженерного обеспечения**

**1. Основной вид инженерных заграждений - это:**

- а) невзрывные
- б) комбинированные
- в) минно-взрывные
- г) наземные

**2. Признаками установки мин являются:**

- а) нарушенный дерн
- б) осадка грунта
- в) протянутый шпагат
- г) все варианты правильны

**3. Окоп для гранатометчика отличается от окопа для автоматчика тем, что:**

- а) отрывается глубже
- б) отрывается больше по габаритам
- в) отрывается обязательно на фланге позиции отделения
- г) отрывается без бруствера сзади

**Тема 10. Основы инженерного обеспечения**

**1. Основной вид инженерных заграждений - это:**

- а) невзрывные
- б) комбинированные
- в) минно-взрывные
- г) наземные

**2. Признаками установки мин являются:**

- а) нарушенный дерн
- б) осадка грунта
- в) протянутый шпагат
- г) все варианты правильны

**3. Окоп для гранатометчика отличается от окопа для автоматчика тем, что:**

- а) отрывается глубже
- б) отрывается больше по габаритам
- в) отрывается обязательно на фланге позиции отделения



отрывается без бруствера сзади

**Тестовые задания. Тема 11. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника.**

**Тема 11. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника**

**1. Сколько огневых групп в мотопехотном отделении армии США?**

- а) три
- б) одна
- в) две
- г) в зависимости от выполняемых задач

**2. Штатным оружием в мотопехотном отделении армии США является:**

- а) пистолет-пулемет СТЭН
- б) пистолет-пулемет «Узи»
- в) автоматическая винтовка М14
- г) автоматическая винтовка М16

**3. В составе мотопехотного отделения армии США может быть:**

**бронетранспортер VAB**

- а) танк М60А1
- б) танк М48 «Паттон»
- в) БМП М2 «Брэдли»

**4. Особенностью танка М1А1 «Абрамс» является:**

- а) самая большая масса среди танков мира
- б) дополнительная 30-мм пушка
- в) 150-мм пушка
- г) газотурбинный двигатель

**5. Особенность мотопехотного отделения армии ФРГ - наличие:**

- а) двух гранатометчиков
- б) двух пулеметчиков
- в) отсутствие пулеметчика
- г) наличие пулеметчика с крупнокалиберным пулеметом

**6. Основным танком немецкой армии является:**

- а) «Леопард-2»
- б) «Леопард-1»
- в) «Абрамс»
- г) «Чифтен»

**7. Особенностью действий мотопехотного отделения армии США в наступлении является:**

- а) действия только на БМП (БТР), не покидая машины до поражения противника
- б) развертывание в цепь на дальности, меньшей дальности действия стрелкового оружия
- в) переход в наступление только после его огневой подготовки средствами самого отделения
- г) разделение на маневренную и огневую группы

**Тема 11. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника**

**1. Сколько огневых групп в мотопехотном отделении армии США?**

- а) три
- б) одна
- в) две
- г) в зависимости от выполняемых задач

**2. Штатным оружием в мотопехотном отделении армии США является:**

- а) пистолет-пулемет СТЭН
- б) пистолет-пулемет «Узи»
- в) автоматическая винтовка М14

г) автоматическая винтовка М16

**3. В составе мотопехотного отделения армии США может быть:**

**бронетранспортер VAB**

- а) танк М60А1
- б) танк М48 «Паттон»
- в) БМП М2 «Брэдли»

**4. Особенностью танка М1А1 «Абрамс» является:**

- а) самая большая масса среди танков мира
- б) дополнительная 30-мм пушка
- в) 150-мм пушка
- г) газотурбинный двигатель

**5. Особенность мотопехотного отделения армии ФРГ - наличие:**

- а) двух гранатометчиков
- б) двух пулеметчиков
- в) отсутствие пулеметчика
- г) наличие пулеметчика с крупнокалиберным пулеметом

**6. Основным танком немецкой армии является:**

- а) «Леопард-2»
- б) «Леопард-1»
- в) «Абрамс»
- г) «Чифтен»

**7. Особенностью действий мотопехотного отделения армии США в наступлении является:**

- а) действия только на БМП (БТР), не покидая машины до поражения противника
- б) развертывание в цепь на дальности, меньшей дальности действия стрелкового оружия
- в) переход в наступление только после его огневой подготовки средствами самого отделения
- г) разделение на маневренную и огневую группы

*Тестовые задания. Тема 12. Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие*

*Тема 12. Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие*

**1. Первой и единственной страной, применившей ядерное оружие, была(и)**

- а) ФРГ
- б) Китай
- в) США
- г) Франция

**2. К поражающим факторам ядерного взрыва не относится:**

- а) поражение осколками ядерного боеприпаса
- б) ударная волна
- в) световое излучение
- г) электромагнитный импульс

**3. Лучевая болезнь развивается как следствие:**

- а) электромагнитного импульса
- б) светового излучения
- в) ударной волны
- г) проникающей радиации

**4. Особенностью нейтронных боеприпасов является использование в качестве поражающего фактора**

- а) электромагнитного импульса
- б) светового излучения
- в) ударной волны
- г) проникающей радиации

**5. Внешней границей очага ядерного поражения принято считать условную линию с давлением ударной волны:**

- а) 10 кПа
- б) 30 кПа
- в) 20 кПа
- г) менее 10 кПа

**6. Уровень радиации через два часа после взрыва уменьшается:**

- а) в 2 раза
- б) в 4 раза
- в) в 10 раз
- г) еще не уменьшается

**7. Дозой безопасного однократного облучения в течение 4 суток считается:**

- а) 600 Р
- б) 400 Р
- в) 1200 Р
- г) 50 Р

***Тема 12. Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие***

**1. Первой и единственной страной, применившей ядерное оружие, была(и)**

- а) ФРГ
- б) Китай
- в) США
- г) Франция

**2. К поражающим факторам ядерного взрыва не относится:**

- а) поражение осколками ядерного боеприпаса
- б) ударная волна
- в) световое излучение
- г) электромагнитный импульс

**3. Лучевая болезнь развивается как следствие:**

- а) электромагнитного импульса
- б) светового излучения
- в) ударной волны
- г) проникающей радиации

**4. Особенностью нейтронных боеприпасов является использование в качестве поражающего фактора**

- а) электромагнитного импульса
- б) светового излучения
- в) ударной волны
- г) проникающей радиации

**5. Внешней границей очага ядерного поражения принято считать условную линию с давлением ударной волны:**

- а) 10 кПа
- б) 30 кПа
- в) 20 кПа
- г) менее 10 кПа

**6. Уровень радиации через два часа после взрыва уменьшается:**

- а) в 2 раза
- б) в 4 раза
- в) в 10 раз
- г) еще не уменьшается

**7. Дозой безопасного однократного облучения в течение 4 суток считается:**

- а) 600 Р
- б) 400 Р
- в) 1200 Р

г) 50 Р

**Тестовые задания. Тема 16. Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях.**

**Тема 16. Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях**

**1. По характеру повреждений раны делятся на:**

- а) огнестрельные
- б) резаные
- в) ушибленные
- г) все варианты правильны

**2. В чем заключается опасность проникающего ранения груди?**

- а) заражение крови
- б) сильное кровотечение
- в) быстрая потеря сознания
- г) остановка дыхания

**3. При выпадении наружу внутренних органов необходимо**

- а) не трогать раненого до прибытия врача
- б) промыть выпавшие органы водой и аккуратно уложить внутрь
- в) наложить повязку, стараясь не задевать выпавшие органы
- г) прибинтовать их к туловищу

**4. Нельзя давать пить при ранениях**

- а) головы
- б) брюшной полости
- в) области таза
- г) повреждениях позвоночника

**5. Защита раны от загрязнения достигается**

- а) удалением из раны инородных тел
- б) промыванием раны дистиллированной водой
- в) наложением чистой повязки
- г) обработкой раны спиртом

**6. Алая фонтанирующая из раны кровь – признак кровотечения**

- а) артериального
- б) венозного
- в) капиллярного
- г) паренхиматозного

**7. Наиболее надежным способом остановки кровотечения на поле боя является**

- а) прижатие артерии
- б) сгибание конечности
- в) наложение жгута
- г) наложение давящей повязки

**8. На какое максимальное время допустимо наложение жгута зимой?**

- а) 1 час
- б) 2 часа
- в) 30 мин
- г) 15 – 20 мин

**Тема 16. Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях**

**1. По характеру повреждений раны делятся на:**

- а) огнестрельные
- б) резаные
- в) ушибленные
- г) все варианты правильны

**2. В чем заключается опасность проникающего ранения груди?**

- а) заражение крови
- б) сильное кровотечение
- в) быстрая потеря сознания
- г) остановка дыхания

**3. При выпадении наружу внутренних органов необходимо**

- а) не трогать раненого до прибытия врача
- б) промыть выпавшие органы водой и аккуратно уложить внутрь
- в) наложить повязку, стараясь не задевать выпавшие органы
- г) прибинтовать их к туловищу

**4. Нельзя давать пить при ранениях**

- а) головы
- б) брюшной полости
- в) области таза
- г) повреждениях позвоночника

**5. Защита раны от загрязнения достигается**

- а) удалением из раны инородных тел
- б) промыванием раны дистиллированной водой
- в) наложением чистой повязки
- г) обработкой раны спиртом

**6. Алая фонтанирующая из раны кровь – признак кровотечения**

- а) артериального
- б) венозного
- в) капиллярного
- г) паренхиматозного

**7. Наиболее надежным способом остановки кровотечения на поле боя является**

- а) прижатие артерии
- б) сгибание конечности
- в) наложение жгута
- г) наложение давящей повязки

**8. На какое максимальное время допустимо наложение жгута зимой?**

- а) 1 час
- б) 2 часа
- в) 30 мин
- г) 15 – 20 мин

*Тестовые задания. Тема 17. Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны*

*Тема 17. Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны*

**1. Политические отношения, являвшиеся основой международных отношений между великими державами во второй половине XX в., получили название:**

- а) «перестройка»
- б) «разрядка»
- в) «перезагрузка»
- г) «холодная война»

**2. Проявлением активной внешней политики РФ было следующее событие:**

- а) марш-бросок на Приштину
- б) ввод войск в Афганистан
- в) участие в гражданской войне в Анголе
- г) Карибский кризис

**3. Позитивные явления в экономике России, позволившие начать возрождение армии, впервые стали наблюдаться:**

- а) в 1995 г.
- б) в 1999 г.
- в) в 2000 г.
- г) в 1996 г.

**4. В 2020-е гг. к великим державам нельзя отнести:**

- а) ФРГ
- б) США
- в) РФ
- г) КНР

**5. Договор между РФ и США о сокращении стратегического наступательного оружия был подписан:**

- а) в 1995 г.
- б) в 1994 г.
- в) в 2000 г.
- г) в 1993 г.

**6. В 1994 г. российские войска начали боевые действия на территории:**

- а) Сирийской арабской республики
- б) Демократической республики Афганистан
- в) Чеченской республики
- г) Демократической республики Вьетнам

**7. В 2023 г. министром обороны РФ является:**

- а) Д.А. Медведев
- б) В.В. Путин
- в) С.К. Шойгу
- г) С.В. Лавров

**8. Специальная военная операция на территории Украины была начата ВС РФ:**

- а) в 2015 г.
- б) в 2014 г.
- в) в 2020 г.
- г) в 2022 г.

**9. Целью специальной военной операции на Украине является:**

- а) национализация
- б) демилитаризация
- в) демобилизация
- г) денацификация

**10. В состав БРИКС не входит:**

- а) РФ
- б) Бразилия
- в) Турция
- г) ЮАР

**1. Политические отношения, являвшиеся основой международных отношений между великими державами во второй половине XX в., получили название:**

- а) «перестройка»
- б) «разрядка»
- в) «перезагрузка»
- г) «холодная война»

**2. Проявлением активной внешней политики РФ было следующее событие:**

- а) марш-бросок на Приштину
- б) ввод войск в Афганистан
- в) участие в гражданской войне в Анголе
- г) Карибский кризис

**3. Позитивные явления в экономике России, позволившие начать возрождение армии, впервые стали наблюдаться:**

- а) в 1995 г.
- б) в 1999 г.
- в) в 2000 г.
- г) в 1996 г.

**4. В 2020-е гг. к великим державам нельзя отнести:**

- а) ФРГ
- б) США
- в) РФ
- г) КНР

**5. Договор между РФ и США о сокращении стратегического наступательного оружия был подписан:**

- а) в 1995 г.
- б) в 1994 г.
- в) в 2000 г.
- г) в 1993 г.

**6. В 1994 г. российские войска начали боевые действия на территории:**

- а) Сирийской арабской республики
- б) Демократической республики Афганистан
- в) Чеченской республики
- г) Демократической республики Вьетнам

**7. В 2023 г. министром обороны РФ является:**

- а) Д.А. Медведев
- б) В.В. Путин
- в) С.К. Шойгу
- г) С.В. Лавров

**8. Специальная военная операция на территории Украины была начата ВС РФ:**

- а) в 2015 г.
- б) в 2014 г.
- в) в 2020 г.
- г) в 2022 г.

**9. Целью специальной военной операции на Украине является:**

- а) национализация
- б) демилитаризация
- в) демобилизация
- г) денацификация

**10. В состав БРИКС не входит:**

- а) РФ

- б) Бразилия
- в) Турция
- г) ЮАР

**Тестовые задания. Тема 18. Военная доктрина Российской Федерации. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы**

**Тема 18. Военная доктрина РФ. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы**

**1. Основой российского законодательства в вопросах обороны страны является:**

- а) закон «Об обороне»
- б) Конституция РФ
- в) Закон «О воинской обязанности и о военной службе»
- г) Военная доктрина РФ

**2. Согласно статье 59 Конституции РФ, защита Отечества является для гражданина:**

- а) почетным правом и обязанностью
- б) обязанностью
- в) долгом и обязанностью
- г) долгом

**3. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита РФ - это:**

- а) национальная оборона
- б) самозащита РФ
- в) военная подготовка
- г) оборона

**4. Правовое регулирование в области воинской обязанности и военной службы осуществляет закон:**

- а) «Об обороне»
- б) «О воинской обязанности и о военной службе»
- в) «О статусе военнослужащих»
- г) Военная доктрина РФ

**5. Воинская обязанность не предусматривает:**

- а) прохождение военной службы по контракту
- б) воинский учет
- в) обязательную подготовку к военной службе
- г) пребывание в запасе

**6. Комплекс мероприятий по переводу на военное положение ВС РФ, экономики и органов государственной власти - это:**

- а) введение военного положения
- б) объявление военного времени
- в) объявление состояния войны
- г) мобилизация

**7. Постановка граждан РФ на воинский учет по месту временного пребывания осуществляется, если срок временного пребывания составляет:**

- а) более 1 месяца
- б) более 3 месяцев
- в) более 2 месяцев
- г) более 6 месяцев

**8. Возраст, до которого гражданин РФ, не проходивший военную службу, считается призывником:**

- а) 27 лет
- б) 25 лет
- в) 35 лет
- г) 40 лет

**9. Первоначальная постановка на воинский учет мужчин в РФ осуществляется при достижении ими возраста:**



- а) 16 лет
- б) 17 лет
- в) 18 лет
- г) 15 лет

**10. При постановке гражданина РФ на первоначальный воинский учет в случае признания его годным к военной службе ему выдается:**

- а) справка о постановке на воинский учет
- б) военный билет
- в) справка о годности к военной службе
- г) удостоверение гражданина, подлежащего призыву

**Тема 18. Военная доктрина РФ. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы**

**1. Основой российского законодательства в вопросах обороны страны является:**

- а) закон «Об обороне»
- б) Конституция РФ
- в) Закон «О воинской обязанности и о военной службе»
- г) Военная доктрина РФ

**2. Согласно статье 59 Конституции РФ, защита Отечества является для гражданина:**

- а) почетным правом и обязанностью
- б) обязанностью
- в) долгом и обязанностью
- г) долгом

**3. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита РФ - это:**

- а) национальная оборона
- б) самозащита РФ
- в) военная подготовка
- г) оборона

**4. Правовое регулирование в области воинской обязанности и военной службы осуществляет закон:**

- а) «Об обороне»
- б) «О воинской обязанности и о военной службе»
- в) «О статусе военнослужащих»
- г) Военная доктрина РФ

**5. Воинская обязанность не предусматривает:**

- а) прохождение военной службы по контракту
- б) воинский учет
- в) обязательную подготовку к военной службе
- г) пребывание в запасе

**6. Комплекс мероприятий по переводу на военное положение ВС РФ, экономики и органов государственной власти - это:**

- а) введение военного положения
- б) объявление военного времени
- в) объявление состояния войны
- г) мобилизация

**7. Постановка граждан РФ на воинский учет по месту временного пребывания осуществляется, если срок временного пребывания составляет:**

- а) более 1 месяца
- б) более 3 месяцев
- в) более 2 месяцев
- г) более 6 месяцев

**8. Возраст, до которого гражданин РФ, не проходивший военную службу, считается призывником:**

- а) 27 лет
- б) 25 лет
- в) 35 лет
- г) 40 лет

**9. Первоначальная постановка на воинский учет мужчин в РФ осуществляется при достижении ими возраста:**

- а) 16 лет
- б) 17 лет
- в) 18 лет
- г) 15 лет

**10. При постановке гражданина РФ на первоначальный воинский учет в случае признания его годным к военной службе ему выдается:**

- а) справка о постановке на воинский учет
- б) военный билет
- в) справка о годности к военной службе
- г) удостоверение гражданина, подлежащего призыву

**Практическое занятие. Тема 2. Внутренний порядок и суточный наряд.**

**Примерные практические задания**

**Тема 2. Внутренний порядок и суточный наряд**

Выполните действия дневального по роте при прибытии в роту

- командира роты,
- в случае пожара и тревоги,
- при прибытии в роту военнослужащего не своей роты,
- при выносе имущества из расположения роты.

**Примерные практические задания**

**Тема 2. Внутренний порядок и суточный наряд**

Выполните действия дневального по роте при прибытии в роту

- командира роты,
- в случае пожара и тревоги,
- при прибытии в роту военнослужащего не своей роты,
- при выносе имущества из расположения роты.

**Практическое занятие. Тема 3. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы.**

**Тема 3. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы**

1. Покажите положение оружия у часового на посту и при тушении пожара, порядок заряжания автомата перед выходом на пост и разряжания его после возвращения с поста.
2. Выполните действия часового при сдаче поста.

**Тема 3. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы**

1. Покажите положение оружия у часового на посту и при тушении пожара, порядок заряжания автомата перед выходом на пост и разряжания его после возвращения с поста.
2. Выполните действия часового при сдаче поста.

**Практическое занятие. Тема 4. Строевые приемы и движение без оружия**

**Тема 4. Строевые приемы и движение без оружия**

1. Изготовьте желтый и красный флажки.
2. Используя флажки, покажите сигналы управления строем.
3. Покажите, как выполняется строевая стойка.
4. Покажите, как снимается и надевается головной убор.
5. Выполните повороты на месте и в движении, покажите движение строевым шагом.
6. Выполните действия при размыкании и смыкании отделения влево и от середины.
7. Выполните действия при перестроении отделения из одной шеренги в две и обратно.

**Тема 4. Строевые приемы и движение без оружия**

1. Изготовьте желтый и красный флажки.

2. Используя флажки, покажите сигналы управления строем.
3. Покажите, как выполняется строевая стойка.
4. Покажите, как снимается и надевается головной убор.
5. Выполните повороты на месте и в движении, покажите движение строевым шагом.
6. Выполните действия при размыкании и смыкании отделения влево и от середины.
7. Выполните действия при перестроении отделения из одной шеренги в две и обратно.

**Практическое занятие. Тема 5. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия**

**Тема 5. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия**

1. Определите дальность до цели высотой 2,5 м, если она заключается в малом делении шкалы бинокля.
2. Определите угловую величину цели; ширина ее 3 м и дальность до нее 200 м.
3. Составьте задачу по определению дальности до цели с применением формулы тысячной.

**Тема 5. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия**

1. Определите дальность до цели высотой 2,5 м, если она заключается в малом делении шкалы бинокля.
2. Определите угловую величину цели; ширина ее 3 м и дальность до нее 200 м.
3. Составьте задачу по определению дальности до цели с применением формулы тысячной.

**Практическое занятие. Тема 6. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат**

**Тема 6. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат**

1. Произведите неполную разборку и сборку автомата.
2. Изготовьте комплект палочек для чистки автомата.
3. Подготовьте принадлежность к чистке автомата и покажите порядок чистки и смазки ствола, газовой камеры, затворной рамы с газовым поршнем и ударно-спускового механизма.

**Тема 6. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат**

1. Произведите неполную разборку и сборку автомата.
2. Изготовьте комплект палочек для чистки автомата.
3. Подготовьте принадлежность к чистке автомата и покажите порядок чистки и смазки ствола, газовой камеры, затворной рамы с газовым поршнем и ударно-спускового механизма.

**Практическое занятие. Тема 7. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия**

**Тема 7. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия**

1. Покажите порядок снаряжения магазина автомата.
2. Выполните действия солдата при стрельбе из автомата по командам «Лежа - ЗАРЯЖАЙ» и «Оружие - к ОСМОТРУ».
3. Выполните на время норматив № 1 курса стрельб из стрелкового оружия (изготовка к стрельбе из различных положений (лежа, с колена, стоя, из-за укрытия) при действии в пешем порядке).

**Тема 7. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия**

1. Покажите порядок снаряжения магазина автомата.
2. Выполните действия солдата при стрельбе из автомата по командам «Лежа - ЗАРЯЖАЙ» и «Оружие - к ОСМОТРУ».
3. Выполните на время норматив № 1 курса стрельб из стрелкового оружия (изготовка к стрельбе из различных положений (лежа, с колена, стоя, из-за укрытия) при действии в пешем порядке).

**Практическое занятие. Тема 9. Основы общевойскового боя**

**Тема 9. Основы общевойскового боя**

Выполните действия солдата по командам «Отделение, приготовиться к атаке» и «Отделение, в атаку — вперед» (исходное положение — в окопе с автоматом).

**Тема 9. Основы общевойскового боя**

Выполните действия солдата по командам «Отделение, приготовиться к атаке» и «Отделение, в атаку — вперед» (исходное положение — в окопе с автоматом).

**Практическое занятие. Тема 10. Основы инженерного обеспечения**

**Тема 10. Основы инженерного обеспечения**

Оттрассируйте одиночный окоп для стрельбы лежа и назовите его элементы и размеры.

**Тема 10. Основы инженерного обеспечения**

Оттрассируйте одиночный окоп для стрельбы лежа и назовите его элементы и размеры.

**Практическое занятие. Тема 13. Радиационная, химическая и биологическая защита**

**Тема 13. Радиационная, химическая и биологическая защита**

1. Изготовьте ватно-марлевую повязку.
2. Покажите положения, в которых переносится противогаз, и переведите противогаз из положения «наготове» в «боевое».

**Тема 13. Радиационная, химическая и биологическая защита**

1. Изготовьте ватно-марлевую повязку.
2. Покажите положения, в которых переносится противогаз, и переведите противогаз из положения «наготове» в «боевое».

**Практическое занятие. Тема 14. Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам**

**Тема 14. Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам**

1. Определите стороны горизонта различными способами и запишите в тетради доклад о своем местонахождении.
2. Определите стороны горизонта по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов.
3. Доложите о своем местонахождении относительно местных предметов.
4. Определите размер своего шага и переведите в пары шагов расстояние 100 м.
5. Определите азимуты возможных направлений движения от дома и учебного заведения.
6. Пройдите расстояние 1000 м по азимутам.

**Тема 14. Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам**

1. Определите стороны горизонта различными способами и запишите в тетради доклад о своем местонахождении.
2. Определите стороны горизонта по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов.
3. Доложите о своем местонахождении относительно местных предметов.
4. Определите размер своего шага и переведите в пары шагов расстояние 100 м.
5. Определите азимуты возможных направлений движения от дома и учебного заведения.
6. Пройдите расстояние 1000 м по азимутам.

**Практическое занятие. Тема 15. Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте**

**Тема 15. Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте**

1. Продемонстрируйте чтение топографической карты по вводным преподавателя.
2. Покажите порядок целеуказания по карте.

**Тема 15. Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте**

1. Продемонстрируйте чтение топографической карты по вводным преподавателя.
2. Покажите порядок целеуказания по карте.

**Практическое занятие. Тема 16. Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях.**

**Тема 16. Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях**

Продемонстрируйте порядок оказания первой помощи при ранении по вводным преподавателя.

**Тема 16. Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях**

Продемонстрируйте порядок оказания первой помощи при ранении по вводным преподавателя.

**Реферат. Тема 8. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ.**

**Примерные темы рефератов**

1. Назначение Вооруженных Сил РФ.

2. Боевые традиции нашей армии.
3. Как влияет научно-технический прогресс на развитие Вооруженных Сил РФ?
4. Состав и виды Вооруженных Сил РФ.
5. Организация мотострелкового отделения на БМП, его вооружение.
6. Организация и вооружении мотопехотного отделения армий США и ФРГ.
7. Тактика действий мотопехотного отделения армии США в наступлении и обороне.

**Примерные темы рефератов**

1. Назначение Вооруженных Сил РФ.
2. Боевые традиции нашей армии.
3. Как влияет научно-технический прогресс на развитие Вооруженных Сил РФ?
4. Состав и виды Вооруженных Сил РФ.
5. Организация мотострелкового отделения на БМП, его вооружение.
6. Организация и вооружении мотопехотного отделения армий США и ФРГ.
7. Тактика действий мотопехотного отделения армии США в наступлении и обороне.

**Реферат. Тема 11. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника.**

**Примерные темы рефератов**

-

1. Назначение Вооруженных Сил РФ.
2. Боевые традиции нашей армии.
3. Как влияет научно-технический прогресс на развитие Вооруженных Сил РФ?
4. Состав и виды Вооруженных Сил РФ.
5. Организация мотострелкового отделения на БМП, его вооружение.
6. Организация и вооружении мотопехотного отделения армий США и ФРГ.
7. Тактика действий мотопехотного отделения армии США в наступлении и обороне.

**Примерные темы рефератов**

-

1. Назначение Вооруженных Сил РФ.
2. Боевые традиции нашей армии.
3. Как влияет научно-технический прогресс на развитие Вооруженных Сил РФ?
4. Состав и виды Вооруженных Сил РФ.
5. Организация мотострелкового отделения на БМП, его вооружение.
6. Организация и вооружении мотопехотного отделения армий США и ФРГ.
7. Тактика действий мотопехотного отделения армии США в наступлении и обороне.

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

***Задания 1-го типа***

1. Расскажите о воинских званиях и знаках различия военнослужащих Вооруженных Сил РФ.
2. Кто является начальниками для солдат?
3. Назовите обязанности солдата
4. Расскажите об ответственности солдата по службе
5. Расскажите об обязанностях военнослужащего по соблюдению воинской дисциплины.
6. Расскажите о дисциплинарных взысканиях, применяемых к солдатам и матросам.
7. Для чего назначается суточный наряд роты, каковы его состав и вооружение?
8. Где оборудуется и чем оснащается место дневального по роте?
9. Почему несение караульной службы является выполнением боевой задачи и что требуется при этом от личного состава караула?
10. Назовите обязанности часового.
11. Расскажите о действиях часового при сдаче поста и о действиях часового на посту.
12. Каков порядок передачи и приема команд сигналами?
13. Назовите обязанности солдата перед построением и в строю.
14. Расскажите, как выполняется строевая стойка.
15. Расскажите о действиях военнослужащих по командам «Равняйсь», «Вольно», «Заправиться».
16. Расскажите о построении отделения в развернутый строй.
17. Расскажите о порядке расчета военнослужащих в строю.
18. Назовите основные части автомата

19. Расскажите о назначении Вооруженных Сил РФ.
  20. Назовите виды боя и расскажите о них.
  21. Назовите тактико-технические характеристики противотанковых и противопехотных мин.
  22. Назовите и охарактеризуйте поражающие факторы ядерного взрыва.
  23. Что такое очаг ядерного поражения?
  24. Расскажите о химическом оружии и признаках его применения.
  25. Для чего предназначены средства индивидуальной защиты и на чем основан принцип действия противогаза?
1. Расскажите о воинских званиях и знаках различия военнослужащих Вооруженных Сил РФ.
  2. Кто является начальниками для солдат?
  3. Назовите обязанности солдата
  4. Расскажите об ответственности солдата по службе
  5. Расскажите об обязанностях военнослужащего по соблюдению воинской дисциплины.
  6. Расскажите о дисциплинарных взысканиях, применяемых к солдатам и матросам.
  7. Для чего назначается суточный наряд роты, каковы его состав и вооружение?
  8. Где оборудуется и чем оснащается место дневального по роте?
  9. Почему несение караульной службы является выполнением боевой задачи и что требуется при этом от личного состава караула?
  10. Назовите обязанности часового.
  11. Расскажите о действиях часового при сдаче поста и о действиях часового на посту.
  12. Каков порядок передачи и приема команд сигналами?
  13. Назовите обязанности солдата перед построением и в строю.
  14. Расскажите, как выполняется строевая стойка.
  15. Расскажите о действиях военнослужащих по командам «Равняйся», «Вольно», «Заправиться».
  16. Расскажите о построении отделения в развернутый строй.
  17. Расскажите о порядке расчета военнослужащих в строю.
  18. Назовите основные части автомата
  19. Расскажите о назначении Вооруженных Сил РФ.
  20. Назовите виды боя и расскажите о них.
  21. Назовите тактико-технические характеристики противотанковых и противопехотных мин.
  22. Назовите и охарактеризуйте поражающие факторы ядерного взрыва.
  23. Что такое очаг ядерного поражения?
  24. Расскажите о химическом оружии и признаках его применения.
  25. Для чего предназначены средства индивидуальной защиты и на чем основан принцип действия противогаза?

### ***Задания 2-го типа***

1. Расскажите о порядке отдачи и выполнения приказов и приказаний, об отдании воинской чести и о правилах воинской вежливости и поведения военнослужащих.
2. Что такое воинская дисциплина, на чем она основывается и каково ее значение? Приведите пример.
3. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при обращении с автоматом и патронами?
4. Как образуется траектория полета пули? Приведите пример.
5. Что такое наводка и какие элементы она включает? Приведите пример.
6. Расскажите о назначении, боевых свойствах и принципе действия автомата Калашникова.
7. В чем особенности устройства ручного пулемета Калашникова?
8. На конкретном примере расскажите о мерах безопасности на занятиях и на стрельбище.
9. Как влияет научно-технический прогресс на развитие Вооруженных Сил РФ?
10. Какую организацию имеет мотострелковое отделение на БМП и что имеется на его вооружении?
11. На конкретном примере расскажите о боевых возможностях мотострелкового отделения
12. Что такое бой и почему современный бой называется общевойсковым? Приведите пример.
13. Чем характеризуется современный общевойсковой бой? Приведите пример.
14. Какие средства поражения применяются в современном бою? Приведите пример.
15. Какое значение имеет боевое обеспечение и что оно включает? Приведите пример.
16. С какой целью организуется разведка и какие требования предъявляются к ней? Приведите пример.
17. Расскажите об установке противотанковых и противопехотных минных полей и о порядке проделывания проходов в них. Приведите пример.
18. Расскажите об организации и вооружении мотопехотного отделения армий США и ФРГ.
19. Расскажите о тактике действий мотопехотного отделения армии США в наступлении и обороне.
20. Какой толщины должен быть слой стали, бетона, грунта и древесины, чтобы ослабить радиоактивное излучение в два раза?

21. Уровень радиации на местности через 1 час после наземного ядерного взрыва составляет 200 Р/ч. Каким он будет через 7 часов?
22. Дайте определения дегазации, дезактивации, дезинфекции и расскажите, в чем они заключаются.
23. Какими способами можно определить стороны горизонта?
24. В чем заключается ориентирование карты? Какие способы определения своего местоположения на местности с помощью карты вы знаете?
25. Каковы цели, задачи, направления и формы военно-политической работы в подразделении? Какие руководящие документы при этом используются? Приведите пример.
1. Расскажите о порядке отдачи и выполнения приказов и приказаний, об отдании воинской чести и о правилах воинской вежливости и поведения военнослужащих.
2. Что такое воинская дисциплина, на чем она основывается и каково ее значение? Приведите пример.
3. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при обращении с автоматом и патронами?
4. Как образуется траектория полета пули? Приведите пример.
5. Что такое наводка и какие элементы она включает? Приведите пример.
6. Расскажите о назначении, боевых свойствах и принципе действия автомата Калашникова.
7. В чем особенности устройства ручного пулемета Калашникова?
8. На конкретном примере расскажите о мерах безопасности на занятиях и на стрельбище.
9. Как влияет научно-технический прогресс на развитие Вооруженных Сил РФ?
10. Какую организацию имеет мотострелковое отделение на БМП и что имеется на его вооружении?
11. На конкретном примере расскажите о боевых возможностях мотострелкового отделения
12. Что такое бой и почему современный бой называется общевойсковым? Приведите пример.
13. Чем характеризуется современный общевойсковой бой? Приведите пример.
14. Какие средства поражения применяются в современном бою? Приведите пример.
15. Какое значение имеет боевое обеспечение и что оно включает? Приведите пример.
16. С какой целью организуется разведка и какие требования предъявляются к ней? Приведите пример.
17. Расскажите об установке противотанковых и противопехотных минных полей и о порядке проделывания проходов в них. Приведите пример.
18. Расскажите об организации и вооружении мотопехотного отделения армий США и ФРГ.
19. Расскажите о тактике действий мотопехотного отделения армии США в наступлении и обороне.
20. Какой толщины должен быть слой стали, бетона, грунта и древесины, чтобы ослабить радиоактивное излучение в два раза?
21. Уровень радиации на местности через 1 час после наземного ядерного взрыва составляет 200 Р/ч. Каким он будет через 7 часов?
22. Дайте определения дегазации, дезактивации, дезинфекции и расскажите, в чем они заключаются.
23. Какими способами можно определить стороны горизонта?
24. В чем заключается ориентирование карты? Какие способы определения своего местоположения на местности с помощью карты вы знаете?
25. Каковы цели, задачи, направления и формы военно-политической работы в подразделении? Какие руководящие документы при этом используются? Приведите пример.

### **Задания 3-го типа**

#### **Задание 1.**

Выполните действия дневального по роте при прибытии в роту

- командира роты,
- в случае пожара и тревоги,
- при прибытии в роту военнослужащего не своей роты,
- при выносе имущества из расположения роты.

#### **Задание 2.**

1. Определите дальность до цели высотой 2,5 м, если она заключается в малом делении шкалы бинокля.
2. Определите угловую величину цели; ширина ее 3 м и дальность до нее 200 м.
3. Составьте задачу по определению дальности до цели с применением формулы тысячной.

#### **Задание 3.**

1. Произведите неполную разборку и сборку автомата.
2. Изготовьте комплект палочек для чистки автомата.
3. Подготовьте принадлежность к чистке автомата и покажите порядок чистки и смазки ствола, газовой камеры, затворной рамы с газовым поршнем и ударно-спускового механизма.

#### **Задание 4.**

1. Покажите порядок снаряжения магазина автомата.
2. Выполните действия солдата при стрельбе из автомата по командам «Лежа -ЗАРЯЖАЙ» и «Оружие - к ОСМОТРУ».
3. Выполните на время норматив № 1 курса стрельб из стрелкового оружия (изготовка к стрельбе из различных положений (лежа, с колена, стоя, из-за укрытия) при действии в пешем порядке).

#### **Задание 5.**

1. Изготовьте ватно-марлевую повязку.
2. Покажите положения, в которых переносится противогаз, и переведите противогаз из положения «наготове» в «боевое».

#### **Задание 6.**

1. Продемонстрируйте чтение топографической карты по вводным преподавателя.
2. Покажите порядок целеуказания по карте.

#### **Задание 7.**

Продемонстрируйте порядок оказания первой помощи при ранении по вводным преподавателя.

#### **Задание 1.**

Выполните действия дневального по роте при прибытии в роту

- командира роты,
- в случае пожара и тревоги,
- при прибытии в роту военнослужащего не своей роты,
- при выносе имущества из расположения роты.

#### **Задание 2.**

1. Определите дальность до цели высотой 2,5 м, если она заключается в малом делении шкалы бинокля.
2. Определите угловую величину цели; ширина ее 3 м и дальность до нее 200 м.
3. Составьте задачу по определению дальности до цели с применением формулы тысячной.

#### **Задание 3.**

1. Произведите неполную разборку и сборку автомата.
2. Изготовьте комплект палочек для чистки автомата.
3. Подготовьте принадлежность к чистке автомата и покажите порядок чистки и смазки ствола, газовой камеры, затворной рамы с газовым поршнем и ударно-спускового механизма.

#### **Задание 4.**

1. Покажите порядок снаряжения магазина автомата.
2. Выполните действия солдата при стрельбе из автомата по командам «Лежа -ЗАРЯЖАЙ» и «Оружие - к ОСМОТРУ».
3. Выполните на время норматив № 1 курса стрельб из стрелкового оружия (изготовка к стрельбе из различных положений (лежа, с колена, стоя, из-за укрытия) при действии в пешем порядке).

#### **Задание 5.**

1. Изготовьте ватно-марлевую повязку.
2. Покажите положения, в которых переносится противогаз, и переведите противогаз из положения «наготове» в «боевое».

#### **Задание 6.**

1. Продемонстрируйте чтение топографической карты по вводным преподавателя.
2. Покажите порядок целеуказания по карте.

#### **Задание 7.**

Продемонстрируйте порядок оказания первой помощи при ранении по вводным преподавателя.



## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Теория и методика групповых программ**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика групповых программ» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.09.2019г. № 886. Дисциплина «Теория и методика групповых программ» закладывает основы для разработки комплекса мер по обеспечению защиты информационных активов организации путем их идентификации, описания, выявления уязвимостей, угроз, а также рисков, которые могут произойти в случае реализации угроз применительно к имеющимся уязвимостям информационных активов. При этом комплекс мер основывается на соответствующей нормативно-правовой базе, включающий как федеральные законы и документы регулирующих государственных органов, так и стандарты, лучшие практики, отраслевые и локальные документы, а также организационном, аппаратном и программном обеспечении.

### Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения ОПОП.

### Задачи изучения дисциплины:

сформировать знание и понимание основ теории и методики физического воспитания;

формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре;

формирование и планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу);

сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности занимающихся.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                                                                              | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                     | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    | Формы образовательной деятельности |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                               |                 |                                                                                                                                          | Должен знать                                                                                                                                                                                                          | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Имеет практический опыт                                                                                                                                                            |                                    |
| Способен проводить тренировочные занятия и управлять соревновательной деятельностью занимающихся по физкультурно-оздоровительным видам спорта | ПК-1            | ПК-1.1. Знает способы и закономерности планирования тренировочной и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки | ПК-1.1.1.1. структуру, состав и дидактические единицы учебного предмета «Физическая культура»; - научно-теоретические и методические основы преподавания физической культуры на различных ступенях общего образования | ПК-1.1.2.1. - формулировать цели и задачи различных циклов технологии преподавания предмета «Теория и методика групповых программ» в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий | ПК-1.1.3.1. навыками и опытом отбора содержания образования по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ОО для его реализации в различных формах обучения | Контрольная работа<br>Реферат      |
|                                                                                                                                               |                 | ПК-1.2. Умеет разрабатывать программу подготовки занимающихся физкультурно-оздоровительными видами спорта                                | ПК-1.2.1.1. Понятие деловой репутации, делового имиджа, личного бренда. Особенности влияния деловой репутации спортивного руководителя на успех в области физической культуры и спорта                                | ПК-1.2.2.1. Самостоятельно определять этапы формирования репутации. Определять виды интернет-коммуникаций и их особенности при поддержании положительной репутации                                                                                                                                                   | ПК-1.2.3.1. Способностью оценки деловой репутации в спорте. Различными способами создания и укрепления позитивной репутации                                                        |                                    |

|  |  |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | ПК-1.3. Умеет управлять соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки | ПК-1.3.1.1. структуру, состав и дидактические единицы учебного предмета «Физическая культура»; - научно-теоретические и методические основы преподавания физической культуры на различных ступенях общего образования | ПК-1.3.2.1. формулировать цели и задачи различных циклов технологии преподавания предмета «Теория и методика групповых программ» в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий | ПК-1.3.3.1. Навыками и опытом отбора содержания образования по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ОО для его реализации в различных формах обучения |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                                                                      |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|--------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                                                                              | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/Балл |
|                                                                                                                                                |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                            |
| Тема 1. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 2. Физическая культура как целостное социальное явление. Система физического воспитания в РФ                                              | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 3. Формирование личности в процессе физического воспитания                                                                                | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 4. Средства физического воспитания                                                                                                        | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 5. Методы, используемые в физическом воспитании                                                                                           | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 6. Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании                                                                     | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                   |
| Тема 7. Развитие физических способностей и формы их проявления                                                                                 | 3        |                                                                           | 3                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Реферат / 10;                              |
| Всего в семестре, час                                                                                                                          | 15 из 15 |                                                                           | 15                          |               |              |                    |                 |          |            | 42 из 42    | 100 (ТКУ+ПА)                               |
|                                                                                                                                                |          | 15 из 15                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Итоговый контроль                                                                                                                              | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
|                                                                                                                                                |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                                                                 | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                            |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Тема 1. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ**

Содержание темы: Общая характеристика основных видов (аэробика классическая (базовая), степ – аэробика, танцевальные виды аэробики, аква – аэробика, аэробика с мячом (Фитбол), виды аэробики с силовой направленностью,

аэробика с элементами видов спорта и т.д.). Характеристика 4 основных направления в оздоровительной аэробике: - гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика, степ-аэробика и др.); - танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.); - циклического характера (сайклинг); - «восток-запад», соединяющее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса. Отличительные особенности фитнеса от аэробики, шейпинга от аэробики, шейпинга от фитнеса.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Характеристика 4 основных направления в оздоровительной аэробике. Отличительные особенности фитнеса от аэробики, шейпинга от аэробики, шейпинга от фитнеса. Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1. Грудницкая Н. Н. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] , 2019 - 140 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/726869>

**Тема 2. Физическая культура как целостное социальное явление. Система физического воспитания в РФ**

Содержание темы: Характеристика основ хореографии в аэробике (модификация элементов, их соединения, комбинации. Методика конструирования комбинаций. Этапы составления комбинаций. Этапы обучения упражнениям. Методы обучения упражнениям. Оперативный комментарий и пояснение при проведении занятия, которые в ходе выполнения упражнений дает тренер-инструктор. Визуальное управление группой на занятии оздоровительной аэробики. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой. Симметричное обучение на занятии. Применение принципа зеркального показа движений.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Характеристика основ хореографии в аэробике (модификация элементов, их соединения, комбинации. Методика конструирования комбинаций. Этапы составления комбинаций. Этапы обучения упражнениям. Методы обучения упражнениям. Оперативный комментарий и пояснение при проведении занятия, которые в ходе выполнения упражнений дает тренер-инструктор.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1. Грудницкая Н. Н. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] , 2019 - 140 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/726869>

**Тема 3. Формирование личности в процессе физического воспитания**

Содержание темы: Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения задач, которые зависят от основной цели занятий и контингента занимающихся. Технология конструирования программ и проведения занятий по аэробике. Структура занятия по оздоровительной аэробике: подготовительная часть, основная часть и заключительная. Направленность и продолжительность, зона воздействия и направленность упражнений в каждой части занятия.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения задач, которые зависят от основной цели занятий и контингента занимающихся. Технология конструирования программ и проведения занятий по аэробике. Структура занятия по оздоровительной аэробике: подготовительная часть, основная часть и заключительная. Направленность и продолжительность, зона воздействия и направленность упражнений в каждой части занятия.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

#### **Тема 4. Средства физического воспитания**

Содержание темы: Особенности проведения занятий на воспитание выносливости. Значение тренировки на выносливость. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке. Работоспособность и утомление. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость. Методы определения адекватности физической нагрузки. Особенности проведения занятий на воспитание силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость). Средства и методы силовой подготовки. Особенности проведения занятий на воспитание координационных способностей. Средства и методы развития координации движений. Особенности проведения занятий на воспитание гибкости. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами. Средства и методы развития гибкости. Организационные формы проведения занятий на развитие гибкости.

##### **Формы контроля:**

Контрольная работа

##### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Средства и методы силовой подготовки. Особенности проведения занятий на воспитание координационных способностей. Средства и методы развития координации движений. Особенности проведения занятий на воспитание гибкости. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами. Средства и методы развития гибкости. Организационные формы проведения занятий на развитие гибкости.

##### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

##### **Ссылки:**

1. Грудницкая Н. Н. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] , 2019 - 140 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/726869>

#### **Тема 5. Методы, используемые в физическом воспитании**

Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

##### **Формы контроля:**

Контрольная работа

##### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием

##### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

##### **Ссылки:**

1. Грудницкая Н. Н. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] , 2019 - 140 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/726869>

#### **Тема 6. Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании**

Содержание темы: Типы занятий в зависимости от целевой задачи и организационной формы. Анализ и изучение движений в других видах оздоровительной аэробики (степ-аэробика, слайд-аэробика, резиста-бол-аэробика, аэробика танцевальной направленности и т.д.).

##### **Формы контроля:**

Контрольная работа

##### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Анализ и изучение движений в других видах оздоровительной аэробики (степ-аэробика, слайд-аэробика, резист-а-бол-аэробика, аэробика танцевальной направленности и т.д.).

##### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Грудницкая Н. Н. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] , 2019 - 140 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/726869>

#### **Тема 7. Развитие физических способностей и формы их проявления**

Содержание темы: Особенности выбора упражнений для занятий аэробикой. Средства, рекомендуемые для использования на занятии аэробикой. Классификация основных движений аэробной части занятия на основе разнообразных так называемых «базовых» шагов и прыжков. Структура средств и движений в партерной части занятия

#### **Формы контроля:**

Реферат

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Классификация основных движений аэробной части занятия на основе разнообразных так называемых «базовых» шагов и прыжков. Структура средств и движений в партерной части занятия.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Грудницкая Н. Н. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] , 2019 - 140 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/726869>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

1. Грудницкая Н.Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Грудницкая Н.Н., Смышнов К.М., Мазакова Т.В. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 140 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99438.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Грудницкая Н.Н. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 209 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62968.html>
2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html>
3. Фитнес и физическая культура : методические указания / . — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22630.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Портал Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mossport.ru/](http://www.mossport.ru/)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации" <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)

5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Итоговая аттестация (зачет)

#### ***Оценочные средства:***

Контрольная работа Отчет по практикуму 10-7– контрольная работа выполнена, верно в срок, представлен грамотный отчет. 6-3 – контрольная работа выполнена, верно в срок, представлен неполный отчет, имеются ошибки, не влияющие на логику и алгоритм расчета. 2-1 - контрольная работа не выполнен в срок и содержит концептуальные ошибки. 0 - практикум не выполнен. Реферат 30 – грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемой проблемы, логичность и обоснованность выводов; 20 – грамотное использование терминологии, частично верные суждения в рамках рассматриваемой темы, выводы недостаточно обоснованы; 10 - грамотное использование терминологии, способность видения существующей проблемы, необоснованность выводов, неполнота аргументации собственной точки зрения.

#### ***Процедура оценивания:***

Зачет представляет собой проведение устного опроса обучающихся

#### ***Шкала и критерии оценки, балл:***

Выполнение обучающимся заданий на зачете оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-60 баллов  
Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА 90 – 100 баллов - отлично 70 – 89 баллов - хорошо 50 – 69 баллов - удовлетворительно менее 50 - неудовлетворительно

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

***Контрольная работа. Тема 1. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ***

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Охарактеризуйте общую структуру урока аэробики.
2. Особенности построения урока на воспитание выносливости
3. Основные понятия о выносливости.
4. Значение тренировки на выносливость.
5. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
6. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.
7. Построение программ кардио-аэробики.
8. Построение интервального занятия.

9. Построение кругового занятия.
10. Особенности построения урока на воспитание силовых способностей.
11. Основные понятия о силе.
12. Основные задачи силовой тренировки.
13. Средства силовой подготовки.
14. Методы силовой тренировки.
15. Этапы силовой тренировки.
16. Особенности построения урока на воспитание гибкости.
17. Основные понятия и значение гибкости.
18. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.
19. Методы развития гибкости.
20. Место упражнений на растягивание в программах аэробики.
21. Особенности построения урока на воспитание координационных способностей.
22. Основные понятия о координационных способностях.
23. Физиологическая основа координации движений.
24. Возраст и координационные способности.
25. Методы развития различных видов координационных способностей.

***Контрольная работа. Тема 2. Физическая культура как целостное социальное явление. Система физического воспитания в РФ***

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Охарактеризуйте общую структуру урока аэробики.
2. Особенности построения урока на воспитание выносливости
3. Основные понятия о выносливости.
4. Значение тренировки на выносливость.
5. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
6. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.
7. Построение программ кардио-аэробики.
8. Построение интервального занятия.
9. Построение кругового занятия.
10. Особенности построения урока на воспитание силовых способностей.
11. Основные понятия о силе.
12. Основные задачи силовой тренировки.
13. Средства силовой подготовки.
14. Методы силовой тренировки.
15. Этапы силовой тренировки.
16. Особенности построения урока на воспитание гибкости.
17. Основные понятия и значение гибкости.
18. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.
19. Методы развития гибкости.
20. Место упражнений на растягивание в программах аэробики.
21. Особенности построения урока на воспитание координационных способностей.
22. Основные понятия о координационных способностях.
23. Физиологическая основа координации движений.
24. Возраст и координационные способности.
25. Методы развития различных видов координационных способностей.

***Контрольная работа. Тема 3. Формирование личности в процессе физического воспитания***

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Охарактеризуйте общую структуру урока аэробики.
2. Особенности построения урока на воспитание выносливости
3. Основные понятия о выносливости.
4. Значение тренировки на выносливость.
5. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
6. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.
7. Построение программ кардио-аэробики.



8. Построение интервального занятия.
9. Построение кругового занятия.
10. Особенности построения урока на воспитание силовых способностей.
11. Основные понятия о силе.
12. Основные задачи силовой тренировки.
13. Средства силовой подготовки.
14. Методы силовой тренировки.
15. Этапы силовой тренировки.
16. Особенности построения урока на воспитание гибкости.
17. Основные понятия и значение гибкости.
18. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.
19. Методы развития гибкости.
20. Место упражнений на растягивание в программах аэробики.
21. Особенности построения урока на воспитание координационных способностей.
22. Основные понятия о координационных способностях.
23. Физиологическая основа координации движений.
24. Возраст и координационные способности.
25. Методы развития различных видов координационных способностей.

***Контрольная работа. Тема 4. Средства физического воспитания***

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Охарактеризуйте общую структуру урока аэробики.
2. Особенности построения урока на воспитание выносливости
3. Основные понятия о выносливости.
4. Значение тренировки на выносливость.
5. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
6. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.
7. Построение программ кардио-аэробики.
8. Построение интервального занятия.
9. Построение кругового занятия.
10. Особенности построения урока на воспитание силовых способностей.
11. Основные понятия о силе.
12. Основные задачи силовой тренировки.
13. Средства силовой подготовки.
14. Методы силовой тренировки.
15. Этапы силовой тренировки.
16. Особенности построения урока на воспитание гибкости.
17. Основные понятия и значение гибкости.
18. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.
19. Методы развития гибкости.
20. Место упражнений на растягивание в программах аэробики.
21. Особенности построения урока на воспитание координационных способностей.
22. Основные понятия о координационных способностях.
23. Физиологическая основа координации движений.
24. Возраст и координационные способности.
25. Методы развития различных видов координационных способностей.

***Контрольная работа. Тема 5. Методы, используемые в физическом воспитании***

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Охарактеризуйте общую структуру урока аэробики.
2. Особенности построения урока на воспитание выносливости
3. Основные понятия о выносливости.
4. Значение тренировки на выносливость.
5. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
6. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.
7. Построение программ кардио-аэробики.

8. Построение интервального занятия.
9. Построение кругового занятия.
10. Особенности построения урока на воспитание силовых способностей.
11. Основные понятия о силе.
12. Основные задачи силовой тренировки.
13. Средства силовой подготовки.
14. Методы силовой тренировки.
15. Этапы силовой тренировки.
16. Особенности построения урока на воспитание гибкости.
17. Основные понятия и значение гибкости.
18. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.
19. Методы развития гибкости.
20. Место упражнений на растягивание в программах аэробики.
21. Особенности построения урока на воспитание координационных способностей.
22. Основные понятия о координационных способностях.
23. Физиологическая основа координации движений.
24. Возраст и координационные способности.
25. Методы развития различных видов координационных способностей.

***Контрольная работа. Тема 6. Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании***

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Охарактеризуйте общую структуру урока аэробики.
2. Особенности построения урока на воспитание выносливости
3. Основные понятия о выносливости.
4. Значение тренировки на выносливость.
5. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
6. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.
7. Построение программ кардио-аэробики.
8. Построение интервального занятия.
9. Построение кругового занятия.
10. Особенности построения урока на воспитание силовых способностей.
11. Основные понятия о силе.
12. Основные задачи силовой тренировки.
13. Средства силовой подготовки.
14. Методы силовой тренировки.
15. Этапы силовой тренировки.
16. Особенности построения урока на воспитание гибкости.
17. Основные понятия и значение гибкости.
18. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.
19. Методы развития гибкости.
20. Место упражнений на растягивание в программах аэробики.
21. Особенности построения урока на воспитание координационных способностей.
22. Основные понятия о координационных способностях.
23. Физиологическая основа координации движений.
24. Возраст и координационные способности.
25. Методы развития различных видов координационных способностей.

***Реферат. Тема 7. Развитие физических способностей и формы их проявления***

**Примерные темы для рефератов**

1. Общая характеристика оздоровительной аэробики.
2. Общая характеристика степ – аэробики.
3. Общая характеристика танцевальных видов аэробики.
4. Общая характеристика аква – аэробики.
5. Общая характеристика аэробики с мячом (Фитбол).
6. Общая характеристика видов аэробики с силовой направленностью.

7. Общая характеристика аэробики с элементами видов спорта.
8. Характеристика принципа доступности.
9. Характеристика принципа «не вреди».
10. Характеристика принципа биологической целесообразности.
11. Характеристика программно-целевого принципа.
12. Характеристика принципа интеграции.
13. Характеристика принципа взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.
14. Характеристика принципа индивидуализации.
15. Характеристика принципа половых различий.
16. Характеристика принципа возрастных изменений в организме.
10. Характеристика принципа красоты и эстетической целесообразности.
17. Характеристика принципа гармонизации всей системы ценностных ориентации человека.
18. Характеристика принципа биоритмической структуры.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Типовые вопросы для проведения аттестации обучающихся в форме зачета*

1. Охарактеризуйте суть методики построения фитнес-тренировки с детьми и подростками.
2. Перечислите принципы подбора режима тренировок с лицами пожилого возраста.
3. Перечислите виды экспресс-диагностики, позволяющие предположить возможные проблемы, связанные с нарушением осанки.
4. Каким образом строится фитнес-тренировка с женщинами в зависимости от их биологического цикла?
5. Перечислите виды экспресс-диагностики, позволяющие предположить возможные проблемы, связанные с нарушением осанки.
6. В чем заключается роль физических упражнений в коррекции осанки и обеспечении качества жизни при такого рода проблемах?
7. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом при наличии остеохондроза и межпозвоночной грыжи.
8. Перечислите наиболее распространенные виды заболеваний суставов, характерные для лиц, занимающихся фитнесом.
9. Перечислите симптомы, позволяющие предположить возможные проблемы в суставах у посетителя фитнес-центра.
10. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний суставов?
11. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом при артритах и артрозах.
12. Перечислите наиболее распространенные виды заболеваний сердца и сосудов, характерных для лиц, занимающихся фитнесом.
13. Перечислите симптомы, позволяющие предположить возможные проблемы такого рода у посетителя фитнес-центра.
14. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний сердца и варикозного расширения вен?
15. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих заболевания сердца и сосудов.
16. Перечислите возможные причины повышенного и пониженного давления у человека.
17. Перечислите симптомы, позволяющие предположить резкое повышение или понижение артериального давления у посетителя фитнес-центра.
18. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний, характеризующихся изменением артериального давления?
19. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих заболевания, характеризующиеся изменением артериального давления.
20. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих диабет и/или ожирение.
21. Перечислите виды заболеваний дыхательной системы, а также возможные причины обострения данных заболеваний.
22. В чем заключается особенность астмы, вызванной физическими упражнениями?
23. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний дыхательной системы?
24. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих заболевания дыхательной системы.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Теория и методика водных программ**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика водных программ» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.09.2019г. № 886. Дисциплина «Теория и методика водных программ» закладывает основы для разработки комплекса мер по обеспечению защиты информационных активов организации путем их идентификации, описания, выявления уязвимостей, угроз, а также рисков, которые могут произойти в случае реализации угроз применительно к имеющимся уязвимостям информационных активов. При этом комплекс мер основывается на соответствующей нормативно-правовой базе, включающий как федеральные законы и документы регулирующих государственных органов, так и стандарты, лучшие практики, отраслевые и локальные документы, а также организационном, аппаратном и программном обеспечении.

### Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения ОПОП.

### Задачи изучения дисциплины:

формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта.

формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники, тактики и методики преподавания плавания;

формирование педагогических навыков в организации и проведении соревнований по плаванию;

формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности занимающихся.

сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                                        | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                               | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    | Формы образовательной деятельности                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                                         |                 |                                                                                                                                    | Должен знать                                                                                                                                                                                                                               | Должен уметь                                                                                                                                                                                                                                          | Имеет практический опыт                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| Способен реализовывать фитнес-услугу по направлениям фитнеса в зале и на свежем воздухе | ПК-3            | ПК-3.1. Знает требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам                                            | ПК-3.1.1.1. цели и задачи образовательного процесса по предмету «Спортивное питание и диетология» определяемые ФГОС общего образования                                                                                                     | ПК-3.1.2.1. обосновывать выбор методов обучения, воспитания и развития и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых | ПК-3.1.3.1. навыками формулирования и распределения педагогических задач, средств и методов их решения в рабочей программе                                                                                         | Контрольная работа<br>Реферат<br>Тестовые задания |
|                                                                                         |                 | ПК-3.2. Умеет оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам | ПК-3.2.1.1. цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, определяемые Федеральными требованиями; цели и задачи тренировочного процесса в организациях спортивной подготовки, определяемые ФССП | ПК-3.2.2.1. выбирать оптимальные способы решения круга задач в рамках образовательной программы, дополнительной общеобразовательной программы                                                                                                         | ПК-3.2.3.1. программе спортивной подготовки по виду спорта «Детский фитнес» (в соответствии с принципами дидактики и принципами развития физических способностей; специфическими принципами спортивной тренировки) |                                                   |

|  |  |                                                                                                                                             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | ПК-3.3. Имеет практический опыт самостоятельного проведения занятий с лицами, занимающимися фитнесом с учетом возраста и состояния здоровья | ПК-3.3.1.1. цели и задачи образовательного процесса по предмету «Теория и методика водных программ» определяемые ФГОС общего образования | ПК-3.3.2.1. обосновывать выбор методов обучения, воспитания и развития и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых | ПК-3.3.3.1. навыками формулирования и распределения педагогических задач, средств и методов их решения в рабочей программе |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                            |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                    | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                      |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Введение в предмет                           | 1        |                                                                           | 1                           |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 2. Научно-теоретические основы техники плавания | 1        |                                                                           | 1                           |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 3. Основы техники спортивного плавания          | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 4. Основы обучения и тренировки                 | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 5. Общеразвивающие упражнения, их классификация | 1        |                                                                           | 1                           |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 6. Специальные упражнения                       | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Реферат / 10;                               |
| Тема 7. Скольжение                                   | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 4           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 8.Основы прикладного плавания                   | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 10;                    |
| Тема 9. Освоение спортивных способов плавания        | 2        |                                                                           | 2                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Тестовые задания / ;                        |
| Всего в семестре, час                                | 15 из 15 |                                                                           | 15                          |               |              |                    |                 |          |            | 42 из 42    | 100 (ТКУ+ПА)                                |
|                                                      |          | 15 из 15                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Итоговый контроль                                    | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|                                                      |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)       | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Тема 1. Введение в предмет

Виды спорта, в которые входит плавание. Характерные особенности плавания как вида спорта: выполнение движений в воде, полное погружения тела в воду, безопорное горизонтальное положение тела, цикличность движений, создание условий для продвижения тела. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание в Единой Всероссийской спортивной классификации. Плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях.

#### Формы контроля:

Контрольная работа

#### Вопросы для самостоятельного изучения:

Плавание как учебный предмет, определение и содержание. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения.

#### Формы самостоятельной работы:

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**Тема 2. Научно- теоретические основы техники плавания**

Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания. Свойства воды. Статическое плавание. Закон Архимеда. Действие сил на плавающее тело. Плаваемость тела. Положение тела при статическом плавании. Равновесие тела в воде, центр тяжести и центр плавучести. Вертикальная и горизонтальная устойчивость тела и её влияние на технику плавания. Динамическое плавание. Силы, действующие на плывущее тело. Сопротивления, возникающие при динамическом плавании. Подъемная сила при динамическом плавании. Взаимодействие гребущих поверхностей с водой. Обоснование винтообразного косонаправленного гребка.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Факторы, обуславливающие возникновение подъёмной силы. Сила тяги. Факторы, влияющие на формирование техники спортивного плавания.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**Тема 3. Основы техники спортивного плавания**

Фазовая структура техники. Взаимосвязь и взаимообусловленность элементов техники в цикле движения каждого способа плавания, специфика и вариативность их согласований. Темп, ритм и шаг пловца, их взаимозависимость и наиболее эффективное индивидуальное сочетание. Анализ техники и пути её индивидуального совершенствования. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды Фазовая структура техники прыжков, её анализ: пути совершенствования техники. Техника поворотов при плавании разными способами, их классификация и специфика выполнения. Поворот «маятником», его фазовая структура. Анализ техники поворотов и пути ее совершенствования.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, комплексное плавание. Общая характеристика и особенности каждого способа: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание; формирование техники в зависимости от индивидуальных особенностей пловца, вариативность техники и обуславливающие ее причины.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**Тема 4. Основы обучения и тренировки**

Последовательность обучения, ознакомление с движениями, опробование и изучение, совершенствование навыка. Основные средства обучения плаванию. Подвижные игры в воде как средство обучения плаванию. Задачи, классификация, правила проведения игр. Требования к проведению игр. Методы обучения плаванию: наглядные, словесные, практические. Изучение движения в воде в целом и по частям. Выбор метода в зависимости от условий проведения занятий, возраста и подготовленности обучаемых. Организационное обеспечение учебного процесса в связи с условиями проведения занятий. Многолетняя подготовка пловца как основа достижения высоких спортивных результатов.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Этапы подготовки: предварительный, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде спорта, спортивной специализации. Виды подготовки пловца: физическая, теоретическая, техническая и тактическая подготовка. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс: определение, задачи, содержание, структура, принципы, требования.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

### **Тема 5. Общеразвивающие упражнения, их классификация**

Упражнения специальной направленности: с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амплитудам и траекториям, имитирующим траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти. Развитие координации движений, физических качеств, функциональной подготовленности с уточнением специальной направленности, увеличением темпа и дозировки.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Упражнения без предметов типа зарядки. Упражнения на снарядах (индивидуальные, парные): на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

### **Тема 6. Специальные упражнения**

Учебная практика студентов по этому разделу. Упражнения для развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Упражнения для групп мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами. Тренажёрная подготовка.

#### **Формы контроля:**

Реферат

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, подвижности суставов с учётом техники способа плавания.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

### **Тема 7. Скольжение**

Демонстрация техники на суше ныряний. Подготовительные упражнения для ознакомления с формой движений под водой. Имитация техники погружений в воду: из опорного и без опорного положений, погружение ногами вниз и головой вперёд.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Специальные упражнения до и после старта: упражнения, облегчающие длительную задержку дыхания.



*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

#### **Тема 8. Основы прикладного плавания**

Спасение тонущих, последовательность действий при спасении. Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Оказание первой помощи при утоплении. Спасение тонущих, последовательность действий при спасении.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

#### **Тема 9. Освоение спортивных способов плавания**

Подготовительные упражнения для освоения спортивных способов плавания. Имитация на гимнастической скамейке скольжения на груди с последующими движениями рук – руки через стороны прямые до бедер, вниз прямые до бедер, согнутые (меняя угол сгибания при гребке); гребок руками в форме песочных часов, высокое положение локтя. Техника гребковых и подготовительных движений.

**Формы контроля:**

Тестовые задания

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Упражнения на суше. Ознакомление с формой гребковых движений всех способов плавания в игровой и соревновательной формах.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

1.Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 446 с. — ISBN 978-5-222-21762-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59027.html>

**Дополнительная литература**

1. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта : учебное пособие / Корягина Ю.В., Тристан В.Г.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64978.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64984.html>

3. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : Томский политехнический университет, 2011. — 142 с. — ISBN 978-5-98298-834-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/34729.html>

#### ***Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"***

1. Портал Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mossport.ru/](http://www.mossport.ru/)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации" <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

#### ***Материально-техническая база***

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### ***Лицензионное программное обеспечение***

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение***

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинком (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### ***Электронно-библиотечная система***

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### ***Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:***

Зачет представляет собой выполнение обучающимся тестовых заданий. Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации в виде зачета формируются в виде выполнения тестовых заданий в закрытого типа.

#### ***Процедура оценивания:***

Выполнение обучающимся заданий на зачете оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-60 баллов 1. Задание 1 типа – 20 тестовых заданий закрытого типа, 1 правильный ответ – 3 балл;

**Шкала и критерии оценки, балл:**

Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА 90 – 100 баллов - отлично 70 – 89 баллов - хорошо 50 – 69 баллов - удовлетворительно менее 50 - неудовлетворительно

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### ***Контрольная работа. Тема 1. Введение в предмет***

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Основы построения техники плавания спортивными способами.
2. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
3. Статическое плавание.
4. Динамическое плавание.
5. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
6. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
7. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления.
8. Техника стартов и поворотов.
9. Анализ техники способа кроль на груди.
10. Анализ техники способа кроль на спине.
11. Анализ техники способа брасс.
12. Анализ техники способа баттерфляй.

### ***Контрольная работа. Тема 2. Научно- теоретические основы техники плавания***

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Основы построения техники плавания спортивными способами.
2. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
3. Статическое плавание.
4. Динамическое плавание.
5. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
6. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
7. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления.
8. Техника стартов и поворотов.
9. Анализ техники способа кроль на груди.
10. Анализ техники способа кроль на спине.
11. Анализ техники способа брасс.
12. Анализ техники способа баттерфляй.

### ***Контрольная работа. Тема 3. Основы техники спортивного плавания***

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Основы построения техники плавания спортивными способами.
2. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
3. Статическое плавание.
4. Динамическое плавание.
5. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
6. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
7. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления.
8. Техника стартов и поворотов.
9. Анализ техники способа кроль на груди.
10. Анализ техники способа кроль на спине.
11. Анализ техники способа брасс.
12. Анализ техники способа баттерфляй.

#### ***Контрольная работа. Тема 4. Основы обучения и тренировки***

##### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Основы построения техники плавания спортивными способами.
2. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
3. Статическое плавание.
4. Динамическое плавание.
5. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
6. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
7. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления.
8. Техника стартов и поворотов.
9. Анализ техники способа кроль на груди.
10. Анализ техники способа кроль на спине.
11. Анализ техники способа брасс.
12. Анализ техники способа баттерфляй.

#### ***Контрольная работа. Тема 5. Общеразвивающие упражнения, их классификация***

##### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Основы построения техники плавания спортивными способами.
2. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
3. Статическое плавание.
4. Динамическое плавание.
5. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
6. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
7. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления.
8. Техника стартов и поворотов.
9. Анализ техники способа кроль на груди.
10. Анализ техники способа кроль на спине.
11. Анализ техники способа брасс.
12. Анализ техники способа баттерфляй.

#### ***Контрольная работа. Тема 7. Скольжение***

##### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Основы построения техники плавания спортивными способами.
2. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
3. Статическое плавание.
4. Динамическое плавание.
5. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
6. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
7. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления.
8. Техника стартов и поворотов.
9. Анализ техники способа кроль на груди.
10. Анализ техники способа кроль на спине.
11. Анализ техники способа брасс.
12. Анализ техники способа баттерфляй.

#### ***Контрольная работа. Тема 8. Основы прикладного плавания***

##### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Основы построения техники плавания спортивными способами.
2. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
3. Статическое плавание.
4. Динамическое плавание.
5. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
6. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
7. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления.

8. Техника стартов и поворотов.
9. Анализ техники способа кроль на груди.
10. Анализ техники способа кроль на спине.
11. Анализ техники способа брасс.
12. Анализ техники способа баттерфляй.

**Реферат. Тема 6. Специальные упражнения**

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Основы построения техники плавания спортивными способами.
2. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
3. Статическое плавание.
4. Динамическое плавание.
5. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
6. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
7. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления.
8. Техника стартов и поворотов.
9. Анализ техники способа кроль на груди.
10. Анализ техники способа кроль на спине.
11. Анализ техники способа брасс.
12. Анализ техники способа баттерфляй.

**Тестовые задания. Тема 9. Освоение спортивных способов плавания**

**Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации**

1. Выбрать один неверный вариант ответа. Для совершенствования техники применяются следующие варианты плавания:

- А. поочередное проплывание длинных и коротких отрезков,
- Б. проплывание отрезков на наименьшее количество гребков,
- В. чередование плавания в облегченных и усложненных условиях,
- Г. плавание с использованием средств силовой подготовки.

2. Старт из воды применяется при плавании способом:

- А. баттерфляй,
- Б. кроль на спине,
- В. брасс,
- Г. кроль на груди.

3. Наибольшая подвижность в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах предъявляются при плавании

- А. баттерфляем,
- Б. кролем на спине,
- В. брассом,
- Г. кролем на груди.

4. Выбрать один неверный вариант ответа. С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи

- А. формирование комплекса рефлексов, соответствующих основным свойствам водной среды,
- Б. освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде,
- В. устранение инстинктивного страха перед водой,
- Г. повышение уровня общего физического развития занимающихся.

5. Какой способ плавания является самым быстрым?

- А. брасс
- Б. баттерфляй
- В. кроль на груди

6. Назовите порядок стилей в комплексном плавании?

- А. кроль, спина, баттерфляй, брасс
- Б. баттерфляй, спина, брасс, кроль
- В. брасс, спина, кроль, баттерфляй

7. Чем разграничивают дорожки в бассейне?

- А. волногасителем
- Б. канаты

- В. поплавки
8. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?
- А. нет, будет дисквалифицирован
- Б. может, если не мешает другому пловцу
- В. будет перезаплыв
9. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?
- А. Плотность
- Б. Теплопроводность
- В. Текучесть
- Г. Теплостойкость
10. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?
- А. При движении ноги вниз
- Б. При движении ноги вверх
- В. При движении ноги вверх и вниз
- Г. При движении ноги вверх и вниз, включая паузу
11. К какой группе видов спорта относится плавание?
- А. Циклические
- Б. Ациклические
- В. Смешанные
- Г. Повторно-интервальные
12. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
- А. Дыхательная и сердечно-сосудистая
- Б. Мышечная и нервная
- В. Выделительная и мышечная
- Г. Дыхательная и мышечная
13. Как изменяется плотность человека при дыхании?
- А. При вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
- Б. При вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
- В. При вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
- Г. При вдохе и выдохе плотность не изменяется
14. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?
- А. Красота движений
- Б. Соответствие современному эталону (образцу)
- В. Эффективность решения двигательной задачи
- Г. Правильность исполнения
15. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?
- А. При движении ноги вниз
- Б. При движении ноги вверх
- В. При движении ноги вверх и вниз
- Г. При движении ноги вверх и вниз, включая паузу
16. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?
- А. На 2
- Б. На 3
- В. На 4
- Г. Дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа
17. В каком возрасте можно заниматься плаванием?
- А. В любом, без всяких ограничений
- Б. В любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
- В. В дошкольном и младшем школьном возрасте
- Г. В школьном возрасте
18. Что означает «фаза движения»?
- А. То же, что и ритм
- Б. То же, что и темп, тождественное понятие
- В. Часть движения, имеющая свои конкретные особенности
- Г. Целое движение
19. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?
- А. Идеальная
- Б. Образцовая

- В. Правильная
- Г. Рациональная

20. Что означает стабильность техники?

- А. Сохранение согласованности движений
- Б. Достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
- В. Неизменяемый темп
- Г. Неизменяемый ритм

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Типовые вопросы для проведения аттестации обучающихся в форме зачета*

1. Выбрать один неверный вариант ответа. Для совершенствования техники применяются следующие варианты плавания:

- А. поочередное проплывание длинных и коротких отрезков,
- Б. проплывание отрезков на наименьшее количество гребков,
- В. чередование плавания в облегченных и усложненных условиях,
- Г. плавание с использованием средств силовой подготовки.

2. Старт из воды применяется при плавании способом:

- А. баттерфляй,
- Б. кроль на спине,
- В. брасс,
- Г. кроль на груди.

3. Наибольшая подвижность в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах предъявляются при плавании

- А. баттерфляем,
- Б. кролем на спине,
- В. брассом,
- Г. кролем на груди.

4. Выбрать один неверный вариант ответа. С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи

- А. формирование комплекса рефлексов, соответствующих основным свойствам водной среды,
- Б. освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде,
- В. устранение инстинктивного страха перед водой,
- Г. повышение уровня общего физического развития занимающихся.

5. Какой способ плавания является самым быстрым?

- А. брасс
- Б. баттерфляй
- В. кроль на груди

6. Назовите порядок стилей в комплексном плавании?

- А. кроль, спина, баттерфляй, брасс
- Б. баттерфляй, спина, брасс, кроль
- В. брасс, спина, кроль, баттерфляй

7. Чем разграничивают дорожки в бассейне?

- А. волногасителем
- Б. канаты
- В. поплавки

8. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?

- А. нет, будет дисквалифицирован
- Б. может, если не мешает другому пловцу
- В. будет перезаплыв

9. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

- А. Плотность
- Б. Теплопроводность
- В. Текучесть
- Г. Теплоемкость

10. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

- А. При движении ноги вниз
- Б. При движении ноги вверх
- В. При движении ноги вверх и вниз

- Г. При движении ноги вверх и вниз, включая паузу
11. К какой группе видов спорта относится плавание?
- А. Циклические
- Б. Ациклические
- В. Смешанные
- Г. Повторно-интервальные
12. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
- А. Дыхательная и сердечно-сосудистая
- Б. Мышечная и нервная
- В. Выделительная и мышечная
- Г. Дыхательная и мышечная
13. Как изменяется плотность человека при дыхании?
- А. При вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
- Б. При вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
- В. При вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
- Г. При вдохе и выдохе плотность не изменяется
14. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?
- А. Красота движений
- Б. Соответствие современному эталону (образцу)
- В. Эффективность решения двигательной задачи
- Г. Правильность исполнения
15. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?
- А. При движении ноги вниз
- Б. При движении ноги вверх
- В. При движении ноги вверх и вниз
- Г. При движении ноги вверх и вниз, включая паузу
16. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?
- А. На 2
- Б. На 3
- В. На 4
- Г. Дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа
17. В каком возрасте можно заниматься плаванием?
- А. В любом, без всяких ограничений
- Б. В любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
- В. В дошкольном и младшем школьном возрасте
- Г. В школьном возрасте
18. Что означает «фаза движения»?
- А. То же, что и ритм
- Б. То же, что и темп, тождественное понятие
- В. Часть движения, имеющая свои конкретные особенности
- Г. Целое движение
19. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?
- А. Идеальная
- Б. Образцовая
- В. Правильная
- Г. Рациональная
20. Что означает стабильность техники?
- А. Сохранение согласованности движений
- Б. Достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
- В. Неизменяемый темп
- Г. Неизменяемый ритм

**Типовые вопросы для проведения аттестации обучающихся в форме зачета**

1. Определение и содержание предмета.
2. Классификация предмета.
3. Место плавания в системе физического.
4. Прикладное значение плавания.



5. Оздоровительное значение плавания.
6. Плавание как средство воспитания.
7. Спортивное значение плавания.
8. Повороты при комплексном плавании.
9. Прикладное плавание.
10. Нырание.
11. Спасение тонущих.
12. Спасательный инвентарь, оборудование, снаряжение и техника их применения.
13. Непосредственная помощь тонущего.
14. Преодоление водного пространства с помощью подручных средств.
15. Методы начального обучения плаванию.
16. Комплектование групп.
17. Выбор и последовательность изучения спортивных способов плавания.
18. Организация и методика проведения занятий по обучению плавания.
19. Комплексы упражнений, применяемые при обучении плаванию.
20. Методы спортивной тренировки.
21. Физическая подготовка.
22. Скоростная подготовка.
23. Воспитание выносливости.
24. История Кубанского плавания.
25. Обязанности судьи-стартера, судей на финише.
26. Краткие исторические сведения о стиле плавания брасс.
27. Обязанности судей-секундометристов, судей на повороте.
28. Составить комплекс специальных упражнений для способа кроль на груди.
29. Из предложенных дистанций спортивного плавания, выбрать которые официально утверждены, для проведения соревнований.
30. Составить комплекс упражнений для исправления типичных ошибок в технике плавания кроль на груди.
31. Рассчитать потерю калорий при плавании за определенное время, при определенной температуре воды.
32. Составить комплекс упражнений для обучения кролю на спине.
33. Из предложенных дистанций выделить дистанции, которые входят в программу Олимпийских игр.
34. Составить комплекс специальных упражнений для способа брасс.
35. Составить комплекс подводящих упражнений для обучения движений ногами брасс.
36. Составить комплекс упражнений для развития гибкости у брассистов.
37. Составить комплекс специальных упражнений для способа баттерфляй.
38. Составить основную часть плана-конспекта урока по теме: «Согласованность движений рук и ног способом баттерфляй».
39. Определить миделевое сечение по заданному рисунку.
40. Составить комплекс подводящих упражнений для обучения старту из воды.
41. Составить комплекс упражнений для развития физического качества - сила.
42. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – выносливость.
43. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – скорость.
44. Составить комплекс ОРУ.
45. Из предложенного перечня методов спортивной тренировки, выделить методы, используемые в начальной подготовке.
46. Из предложенного перечня видов плавания, определить прикладные виды.
47. Составить правильную последовательность упражнений при обучении плаванию брассом.
48. Составить правильную последовательность упражнений при обучении плаванию баттерфляем.
49. Составить правильную последовательность упражнений при обучении стартовому прыжку.
50. Составить правильную последовательность упражнений при обучении старту из воды.
51. Составить правильную последовательность упражнений при обучении поворотам.
52. Составить комплекс упражнений для группы начального плавания.
53. Продемонстрировать владение секундомером.
54. Из предложенного перечня команд, выбрать те, которые использует судья на старте.

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Теория и методика индивидуальных программ**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика индивидуальных программ» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.09.2019г. № 886. Дисциплина «Теория и методика индивидуальных программ» закладывает основы для разработки комплекса мер по обеспечению защиты информационных активов организации путем их идентификации, описания, выявления уязвимостей, угроз, а также рисков, которые могут произойти в случае реализации угроз применительно к имеющимся уязвимостям информационных активов. При этом комплекс мер основывается на соответствующей нормативно-правовой базе, включающий как федеральные законы и документы регулирующих государственных органов, так и стандарты, лучшие практики, отраслевые и локальные документы, а также организационном, аппаратном и программном обеспечении.

### Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения ОПОП.

### Задачи изучения дисциплины:

формирование представлений студентов о физической культуре личности и приемах самоконтроля, представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими, упражнениями на основные системы организма;

сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности занимающихся.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                         | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                 | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                     |                                                                                         |                                                                                                    | Формы образовательной деятельности |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                                      | Должен знать                                                                                                                                | Должен уметь                                                                            | Имеет практический опыт                                                                            |                                    |
| Способен осуществлять деятельность по физическому воспитанию обучающихся | ПК-2            | ПК-2.1. Знает основы теории и методики обучения физическому воспитанию                                                                                                                               | ПК-2.1.1.1. роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; | ПК-2.1.2.1. обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения; | ПК-2.1.3.1. методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке.                      | Контрольная работа<br>Реферат      |
|                                                                          |                 | ПК-2.2. Умеет использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся, применять современные образовательные технологии при обучении физической культуре | ПК-2.2.1.1. современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов.  | ПК-2.2.2.1. осуществить отбор учебного материала, адекватного целям и задачам предмета. | ПК-2.2.3.1. навыками развития активности, инициативности и самостоятельности обучающихся на уроках |                                    |
|                                                                          |                 | ПК-2.3. Владеет навыками планирования и проведения учебных занятий по физическому воспитанию                                                                                                         | ПК-2.3.1.1. роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; | ПК-2.3.2.1. обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения; | ПК-2.3.3.1. методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке.                      |                                    |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Семестр 1                                                                                                              |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
| Темы/Конт. работа                                                                                                      | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|                                                                                                                        |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Методика составления индивидуальных программ                                                                   | 3        |                                                                           | 6                           |               |              |                    |                 |          |            | 5           | Контрольная работа / 20;                    |
| Тема 2. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. | 3        |                                                                           | 6                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 20;                    |
| Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                                    | 3        |                                                                           | 6                           |               |              |                    |                 |          |            | 5           | Контрольная работа / 20;                    |
| Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.                                 | 3        |                                                                           | 6                           |               |              |                    |                 |          |            | 5           | Контрольная работа / 20;                    |
| Тема 5. Методико-практические занятия.                                                                                 | 3        |                                                                           | 6                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Реферат / 10;                               |
| Всего в семестре, час                                                                                                  | 15 из 15 |                                                                           | 30                          |               |              |                    |                 |          |            | 27 из 27    | 100 (ТКУ+ПА)                                |
|                                                                                                                        |          | 30 из 30                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Итоговый контроль                                                                                                      | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|                                                                                                                        |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                                                         | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Методика составления индивидуальных программ*

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах, и т.д.), продолжительность непрерывного бега. Программа поддержания хорошего уровня физической подготовленности, плавание для всех возрастов. Примерный объем и дозировка интенсивности оздоровительных занятий по ЧСС.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Примерные величины дистанции и времени, затрачиваемые на ходьбу, бег, определение оптимальной интенсивности ходьбы для различных возрастных групп по ЧСС удар/мин (В.С. Матяжов), соотношение длины и частоты шагов при обычной и спортивной ходьбе с различной скоростью (В.В. Ухов)

#### *Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

### *Тема 2. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.*

Оценка показателей общей физической подготовки (способность интенсивно работать в часы лекционных и практических занятий, способность длительно поддерживать осанку тела). Оценка специальной физической подготовки (способность выполнять элементы и целостные упражнения, близкие по своему содержанию к тому виду спорта, которым занимается данный человек). Оценка спортивной подготовки (результат, достигнутый на любом соревновании, служит критерием спортивной подготовки).

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Оценка показателей общей физической подготовки. Оценка специальной физической подготовки. Оценка спортивной подготовки

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2014. – 253 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

### **Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2014. – 253 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

### **Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2014. – 253 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

### **Тема 5. Методико-практические занятия.**

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Формы, организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия). Упражнения в течение учебного дня в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями

#### **Формы контроля:**

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Нагрузка и дозирование физических упражнений. Примерная схема составления комплексов гигиенической гимнастики.

**Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 446 с. — ISBN 978-5-222-21762-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59027.html>

**Дополнительная литература**

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрияшина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55566.html>

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Портал Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mossport.ru/](http://www.mossport.ru/)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации" <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

**Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

**Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

**Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)
5. Логинот (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

**Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Зачет

### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: задания для проведения промежуточной аттестации в виде зачета формируются из трех групп тестовых заданий: Задание 1 типа – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины Задание №2 типа – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков

### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА 90 – 100 баллов - отлично 70 – 89 баллов - хорошо 50 – 69 баллов - удовлетворительно менее 50 - неудовлетворительно

## **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

### **Контрольная работа. Тема 1. Методика составления индивидуальных программ**

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Профессионально-прикладная физическая культура, как фактор профессиональной подготовленности специалистов железнодорожного транспорта.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров автоматики, связи и телекоммуникации.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров путевого строительства.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров электроэнергетики.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов экономического профиля.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор формирования профессионального здоровья.
7. Профессионально-прикладная физическая культура в общей структуре человеческой ценности.
8. Дифференцированная профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров железнодорожного транспорта.
9. Физическая подготовленность студентов.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
11. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов.
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних желез внутренней секреции.
13. Лечебная физическая культура при заболеваниях мышечной системы.
14. Лечебная физическая культура при заболеваниях костной системы человека.
15. Лечебная физическая культура при заболеваниях зрения.
16. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
17. Развитие физических качеств на занятиях спортивной борьбой.
18. Развитие гибкости у пловцов.
19. Способы развития выносливости у пловцов.
20. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
21. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
22. Индивидуальный подход в планировании физических нагрузок.
23. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.

24. Гибкость, как одно из основных физических качеств человека.
25. Особенности проведения академических занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов.
26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в экзаменационный период.
27. Комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
28. Самооценка и анализ выполненных обязательных тестов по общей физической подготовки за период обучения студентов.
29. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
30. Основные формы самостоятельных занятий студентов и методика самостоятельных занятий по избранному виду спорта

**Контрольная работа. Тема 2. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.**

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Профессионально-прикладная физическая культура, как фактор профессиональной подготовленности специалистов железнодорожного транспорта.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров автоматики, связи и телекоммуникации.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров путевого строительства.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров электроэнергетики.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов экономического профиля.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор формирования профессионального здоровья.
7. Профессионально-прикладная физическая культура в общей структуре человеческой ценности.
8. Дифференцированная профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров железнодорожного транспорта.
9. Физическая подготовленность студентов.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
11. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов.
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних желез внутренней секреции.
13. Лечебная физическая культура при заболеваниях мышечной системы.
14. Лечебная физическая культура при заболеваниях костной системы человека.
15. Лечебная физическая культура при заболеваниях зрения.
16. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
17. Развитие физических качеств на занятиях спортивной борьбой.
18. Развитие гибкости у пловцов.
19. Способы развития выносливости у пловцов.
20. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
21. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
22. Индивидуальный подход в планировании физических нагрузок.
23. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.
24. Гибкость, как одно из основных физических качеств человека.
25. Особенности проведения академических занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов.
26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в экзаменационный период.
27. Комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
28. Самооценка и анализ выполненных обязательных тестов по общей физической подготовки за период обучения студентов.
29. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
30. Основные формы самостоятельных занятий студентов и методика самостоятельных занятий по избранному виду спорта

**Контрольная работа. Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Профессионально-прикладная физическая культура, как фактор профессиональной подготовленности специалистов железнодорожного транспорта.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров автоматики, связи и телекоммуникации.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров путевого строительства.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров электроэнергетики.



5. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов экономического профиля.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор формирования профессионального здоровья.
7. Профессионально-прикладная физическая культура в общей структуре человеческой ценности.
8. Дифференцированная профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров железнодорожного транспорта.
9. Физическая подготовленность студентов.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
11. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов.
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних желез внутренней секреции.
13. Лечебная физическая культура при заболеваниях мышечной системы.
14. Лечебная физическая культура при заболеваниях костной системы человека.
15. Лечебная физическая культура при заболеваниях зрения.
16. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
17. Развитие физических качеств на занятиях спортивной борьбой.
18. Развитие гибкости у пловцов.
19. Способы развития выносливости у пловцов.
20. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
21. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
22. Индивидуальный подход в планировании физических нагрузок.
23. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.
24. Гибкость, как одно из основных физических качеств человека.
25. Особенности проведения академических занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов.
26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в экзаменационный период.
27. Комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
28. Самооценка и анализ выполненных обязательных тестов по общей физической подготовки за период обучения студентов.
29. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
30. Основные формы самостоятельных занятий студентов и методика самостоятельных занятий по избранному виду спорта

**Контрольная работа. Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

**Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

1. Профессионально-прикладная физическая культура, как фактор профессиональной подготовленности специалистов железнодорожного транспорта.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров автоматики, связи и телекоммуникации.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров путевого строительства.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров электроэнергетики.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов экономического профиля.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор формирования профессионального здоровья.
7. Профессионально-прикладная физическая культура в общей структуре человеческой ценности.
8. Дифференцированная профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров железнодорожного транспорта.
9. Физическая подготовленность студентов.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
11. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов.
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних желез внутренней секреции.
13. Лечебная физическая культура при заболеваниях мышечной системы.
14. Лечебная физическая культура при заболеваниях костной системы человека.
15. Лечебная физическая культура при заболеваниях зрения.
16. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
17. Развитие физических качеств на занятиях спортивной борьбой.
18. Развитие гибкости у пловцов.
19. Способы развития выносливости у пловцов.
20. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
21. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
22. Индивидуальный подход в планировании физических нагрузок.

23. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.
24. Гибкость, как одно из основных физических качеств человека.
25. Особенности проведения академических занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов.
26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в экзаменационный период.
27. Комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
28. Самооценка и анализ выполненных обязательных тестов по общей физической подготовки за период обучения студентов.
29. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
30. Основные формы самостоятельных занятий студентов и методика самостоятельных занятий по избранному виду спорта

***Реферат. Тема 5. Методико-практические занятия.***

**Примерные темы для рефератов**

1. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
2. Олимпийское движение в 3-м тысячелетии.
3. История олимпийских игр.
4. Значения физической культуры для здоровья человека.
5. Физическая культура и здоровый образ жизни.
6. Формирование психологических черт личности в процессе физического воспитания.
7. Реакция организма на различные физические нагрузки.
8. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
9. Место физической культуры в процессе самосовершенствования человека.
10. Вредные и полезные привычки влияющие на деторождение.
11. Двигательный режим беременной женщины.
12. Послеродовая реабилитация средствами физической культуры.
13. Здоровый образ жизни студента - миф или реальность?
14. Спортивная борьба в программе Олимпийских игр,
15. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. История развития плавания в России.
17. История Олимпийского движения.
18. Первые Олимпийские чемпионы по плаванию.
19. Физические упражнения - комплект здорового образа жизни человека.
20. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
21. Влияние физической культуры на гармоничное развитие студенческой молодежи.
22. Физическая культура в вузе, как неотъемлемая часть профессионального образования.
23. Ценностные ориентации и место физической культуры в жизни студентов.
24. Современное отношение к здоровью и вредные привычки молодежи.
25. Профилактика заболеваний средствами физического воспитания.
26. Физическое самовоспитания и самосовершенствование, как условие здорового образа жизни.
27. Роль и место двигательной активности в режиме дня студента.
28. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
29. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека различным условиям внешней среды средствами физической культуры.
30. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
31. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
32. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузок.
33. Методики овладения эффективными и экономичными жизненно важными умениями и навыками.
34. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
35. Физическая подготовка в системе воспитания культуры человека.
36. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки специалистов железнодорожного транспорта.
37. Основы физического воспитания молодой семьи.
38. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
39. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

## Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### *Типовые вопросы для проведения аттестации обучающихся в форме зачета*

1. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
2. Разработать комплекс гигиенической гимнастики для снятия напряжения во время экзаменационного периода и после экзаменационной сессии.
3. Комплекс упражнений для улучшения умственной работоспособности (рассказать, продемонстрировать и оценить).
4. Составить программу занятий с оздоровительной направленностью по плаванию в каникулярный период.
5. Механизм воздействия самомассажа на организм, виды, формы и приемы (рассказать и продемонстрировать лично на себе).
6. Составить комплекс упражнений для глаз, а также для лечебной гимнастики для глаз.
7. Описать последовательность, дозировку упражнений и выполнить комплекс.
8. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, спортивной, специальной) и продемонстрировать на себе.
9. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере)?
10. Рассчитать индивидуальный объем двигательной деятельности для определения уровня подготовленности занимающихся, если известны показатели физического развития, функциональной и физической подготовленности.
11. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
12. Определить уровень физического развития с помощью антропометрических индексов. Уровень физической работоспособности с помощью номограммы (оценка массы тела с учетом роста).
13. Самоконтроль с применением функциональных проб (ортостатическая проба, тест Купера, спирометрия, динамометрия, величина пульса в покое и после нагрузки). Рассказать, продемонстрировать на себе и оценить.
14. Составьте (напишите) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в спартакиаду между факультетами по спортивным играм (баскетбол, волейбол, мини-футбол). Пр продемонстрируйте жесты судьи в одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).
15. Составить и выполнить комплекс гигиенической гимнастики (ГГ) в течение учебного дня. Комплекс ГГ в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями.
16. Составить план-конспект одного занятия по избранному виду.
17. Определить работоспособность в покое и при нагрузке (ЧСС в покое, при работе, в восстановлении). Пр продемонстрировать на себе.
18. Особенности проведения производственной гимнастики для различных специальностей железнодорожного транспорта.
19. Методика формирования силы.
20. Методика формирования ловкости.
21. Методика формирования выносливости.
22. Методика формирования скоростных качеств.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Особенности развития двигательных качеств в студенческом возрасте.
25. Нетрадиционная методика развития двигательных качеств.
26. Эволюция проведения соревнований по спортивной борьбе.
27. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе.
28. Методы регулирования психоэмоционального состояния человека.
29. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы).
30. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
31. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
32. Методика индивидуально направленного развития отдельных физических качеств.
33. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ для людей с ослабленным здоровьем.
34. Методика проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями студента специальной медицинской группы.
35. Средства и методы мышечного расслабления.
36. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
37. Методика индивидуального направленного развития отдельных физических качеств.
38. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
39. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация)

## **Университет «Синергия»**

Рассмотрено  
на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Теория и методика персональной тренировки**

**Направление подготовки:** 49.03.04. Спорт  
**Профиль подготовки:** Тренерская деятельность в спорте и фитнесе  
**Квалификация выпускника:** Тренер по виду спорта. Преподаватель  
**Форма обучения:** Очная

**Москва 2025**

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика персональной тренировки» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.09.2019г. № 886. Дисциплина «Теория и методика персональной тренировки» закладывает основы для разработки комплекса мер по обеспечению защиты информационных активов организации путем их идентификации, описания, выявления уязвимостей, угроз, а также рисков, которые могут произойти в случае реализации угроз применительно к имеющимся уязвимостям информационных активов. При этом комплекс мер основывается на соответствующей нормативно-правовой базе, включающий как федеральные законы и документы регулирующих государственных органов, так и стандарты, лучшие практики, отраслевые и локальные документы, а также организационном, аппаратном и программном обеспечении.

### Цели изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения ОПОП.

### Задачи изучения дисциплины:

формирование представлений студентов о современных инновационных тенденциях и способах совершенствования в избранных видах двигательной активности;

формирование умения практического использования полученных знаний в различных оздоровительных учреждениях и физкультурно- спортивной организациях;

сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности занимающихся.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

| Результаты освоения ООП (содержание компетенций)                         | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                 | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                     |                                                                                         |                                                                                                    | Формы образовательной деятельности |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                                      | Должен знать                                                                                                                                | Должен уметь                                                                            | Имеет практический опыт                                                                            |                                    |
| Способен осуществлять деятельность по физическому воспитанию обучающихся | ПК-2            | ПК-2.1. Знает основы теории и методики обучения физическому воспитанию                                                                                                                               | ПК-2.1.1.1. роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; | ПК-2.1.2.1. обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения; | ПК-2.1.3.1. методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке.                      | Контрольная работа<br>Реферат      |
|                                                                          |                 | ПК-2.2. Умеет использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся, применять современные образовательные технологии при обучении физической культуре | ПК-2.2.1.1. современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов.  | ПК-2.2.2.1. осуществить отбор учебного материала, адекватного целям и задачам предмета. | ПК-2.2.3.1. навыками развития активности, инициативности и самостоятельности обучающихся на уроках |                                    |
|                                                                          |                 | ПК-2.3. Владеет навыками планирования и проведения учебных занятий по физическому воспитанию                                                                                                         | ПК-2.3.1.1. роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; | ПК-2.3.2.1. обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения; | ПК-2.3.3.1. методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке.                      |                                    |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Темы/Конт. работа                                                                   | Лекции   | Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) |                             |               |              |                    | Лаб. практикумы | Тренинги | E-learning | Сам. работа | Оценочные средства ТКУ/Балл; Форма ПА/ Балл |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------------|-----------------|----------|------------|-------------|---------------------------------------------|
|                                                                                     |          | Семинары                                                                  | Практикумы по решению задач | Мастер-классы | Дидакт. игры | Ситуац. практикумы |                 |          |            |             |                                             |
| Тема 1. Разработка предварительной тренировочной программы                          | 3        |                                                                           | 6                           |               |              |                    |                 |          |            | 5           | Контрольная работа / 20;                    |
| Тема 2. Разработка индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями | 3        |                                                                           | 6                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Контрольная работа / 20;                    |
| Тема 3. Силовая тренировка в тренажерном зале                                       | 3        |                                                                           | 6                           |               |              |                    |                 |          |            | 5           | Контрольная работа / 20;                    |
| Тема 4. Кардиотренировка в тренажерном зале                                         | 3        |                                                                           | 6                           |               |              |                    |                 |          |            | 5           | Контрольная работа / 20;                    |
| Тема 5. Фазы и содержание процесса персонального тренинга                           | 3        |                                                                           | 6                           |               |              |                    |                 |          |            | 6           | Реферат / 10;                               |
| Всего в семестре, час                                                               | 15 из 15 |                                                                           | 30                          |               |              |                    |                 |          |            | 27 из 27    | 100 (ТКУ+ПА)                                |
|                                                                                     |          | 30 из 30                                                                  |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Итоговый контроль                                                                   | Зачет    |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
|                                                                                     |          |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |
| Общий объем дисциплины (в академических часах)                                      | 72 из 72 |                                                                           |                             |               |              |                    |                 |          |            |             |                                             |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Разработка предварительной тренировочной программы**

Проанализировать первое занятие. В предварительную программу включаются простые, желательно односуставные упражнения, близкие к тем, которые наметили включить в дальнейшем в индивидуальную программу (или те же самые).

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Составить программу включая простые, односуставные упражнения.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2014. – 253 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

### **Тема 2. Разработка индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями**

Факторы, которые следует принимать во внимание, разрабатывая индивидуальную тренировочную программу: 1. Возраст 2. Опыт предыдущих занятий быть использовано для проведения 3. Предыдущие травмы отдельного занятия 4. Состояние здоровья 5. Медицинские ограничения 6. Текущее физическое состояние 7. Количество времени в неделю, которое клиент готов уделить тренировкам 8. Количество времени, которое может 9. Пожелания клиента 11. Личность клиента 10. Жизненная ситуация клиента

#### **Формы контроля:**

Контрольная работа

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Составить программу на равномерное развитие мышц создавая нагрузку на костную систему и обеспечивают правильное и естественное положение частей тела

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

**Тема 3. Силовая тренировка в тренажерном зале**

Система тренировок в тренажерном зале, максимально возможных показателей силы мышц. Основные упражнения: подтягивания, приседания и отжимания на брусьях с использованием утяжеления, жим штанги из положения лежа на спине, становая тяга. Особенности: подход выполняется с максимальной отдачей, до ощущения мышечного отказа; следует использовать вес, который является наивысшим, но не предельным для тренирующегося.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Подтягивания, приседания и отжимания на брусьях с использованием утяжеления, жим штанги из положения лежа на спине, становая тяга.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2014. – 253 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

**Тема 4. Кардиотренировка в тренажерном зале**

Работа над упражнениями осуществляется на повышенном пульсе, за счет чего достигается необходимая нагрузка на сосуды и сердце, а также сжигается подкожный жир. Если цель состоит в избавлении от жира, то число тренировок нужно увеличить до пяти в неделю. Длительность такой тренировки — как минимум 30 минут. Постепенно, по мере улучшения физического состояния, длительность увеличивается до часа.

**Формы контроля:**

Контрольная работа

**Вопросы для самостоятельного изучения:**

Составить упражнения: спортивная ходьба или бег, тренажеры — велосипед или беговая дорожка, плавание, фитнес и активные игры.

*Формы самостоятельной работы:*

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

**Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2014. – 253 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

**Тема 5. Фазы и содержание процесса персонального тренинга**

Проведение персонального тренинга тесно связано с консультированием, под которым в педагогике и психологии понимается оказание услуг по выявлению проблемы, анализу ее, выдаче рекомендации по разрешению этой проблемы и содействию при необходимости в выполнении определенных действий. Процесс консультирования представляет собой совместную деятельность инструктора и клиента. Этот процесс состоит из нескольких фаз: подготовки, диагноза, планирования действий, внедрения и завершения.

#### **Формы контроля:**

Реферат

#### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

Подготовка: - четкое определение целевой задачи. - интервью. - анкетирование.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet, подготовка заданий для сдачи текущего контроля успеваемости

#### **Ссылки:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 446 с. — ISBN 978-5-222-21762-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59027.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрияшина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55566.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет"**

1. Портал Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mossport.ru/](http://www.mossport.ru/)
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
4. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации" <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

#### **Материально-техническая база**

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Лицензионное программное обеспечение**

1. Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
2. Office Professional Plus Education ALng LSA OLVS E 3Y
3. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition (отечественное программное обеспечение)
4. Антивирусная программа Dr.Web (отечественное программное обеспечение)
5. ПО для видеоконференцсвязи и внутренних коммуникаций: ВКурсе (отечественное программное обеспечение <https://vkurse.ru/>)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

1. 7-ZIP – архиватор (<https://www.7-zip.org/>)
2. OpenOffice (<https://www.openoffice.org/ru/>)
3. PDF24 Toolbox (<https://www.pdf24.org/ru/>)
4. GIMP (редактор растровой графики) (<https://www.gimp.org/>)



5. Логином (Loginom) (отечественное программное обеспечение; <https://loginom.ru/platform/pricing/>)
6. Inkscape (векторная графика) (<https://www.inkscape.org/>)

#### **Электронно-библиотечная система**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
2. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY (<https://elibrary.ru>)
3. Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)
4. Архив научных журналов НЭИКОН (<https://arch.neicon.ru/xmlui/>)

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **Описание текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Итоговая аттестация (зачет)

#### **Процедура оценивания:**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: задания для проведения промежуточной аттестации в виде зачета формируются из трех групп тестовых заданий: Задание 1 типа – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины Задание №2 типа – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков

#### **Шкала и критерии оценки, балл:**

Итоговое количество баллов и оценка Суммарное количество баллов за ТКУ и ПА 90 – 100 баллов - отлично 70 – 89 баллов - хорошо 50 – 69 баллов - удовлетворительно менее 50 - неудовлетворительно

### **Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости**

#### **Контрольная работа. Тема 1. Разработка предварительной тренировочной программы**

##### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

Назовите основные принципы составления программ в тренажерном зале.

2. Как подразделяются цели тренировок.
3. Особенности построения силовой тренировки.
4. Особенности построения тренировки по набору мышечной массы.
5. Особенности построения тренировки для рельефа мышц.
6. Особенности построения кардиотренировки.
7. Назовите основные параметры для планирования тренировки.
8. Как структура тренировки влияет на проработку мышечного рельефа.
9. Как структура тренировки влияет на формирование мышечных волокон.
10. Как структура тренировки отражается на развитии силовых показателей.
11. Проблема построения занятий на воспитание выносливости.
12. Проблема построения занятий на воспитание силовых способностей.
13. Проблема построения занятий на воспитание координационных способностей.
14. Проблема построения занятий на воспитание гибкости
15. Этапы обучения упражнениям.
16. Методы обучения (особенности принципа поточности выполнения движений, целостный и расчлененный).
17. Дайте характеристику интервальной тренировке.
18. Перечислите основные принципы набора мышечной массы.

#### **Контрольная работа. Тема 2. Разработка индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями**

##### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

Назовите основные принципы составления программ в тренажерном зале.

2. Как подразделяются цели тренировок.
3. Особенности построения силовой тренировки.
4. Особенности построения тренировки по набору мышечной массы.
5. Особенности построения тренировки для рельефа мышц.
6. Особенности построения кардиотренировки.
7. Назовите основные параметры для планирования тренировки.
8. Как структура тренировки влияет на проработку мышечного рельефа.
9. Как структура тренировки влияет на формирование мышечных волокон.
10. Как структура тренировки отражается на развитии силовых показателей.
11. Проблема построения занятий на воспитание выносливости.
12. Проблема построения занятий на воспитание силовых способностей.
13. Проблема построения занятий на воспитание координационных способностей.
14. Проблема построения занятий на воспитание гибкости
15. Этапы обучения упражнениям.
16. Методы обучения (особенности принципа поточности выполнения движений, целостный и расчлененный).
17. Дайте характеристику интервальной тренировке.
18. Перечислите основные принципы набора мышечной массы.

### ***Контрольная работа. Тема 3. Силовая тренировка в тренажерном зале***

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

Назовите основные принципы составления программ в тренажерном зале.

2. Как подразделяются цели тренировок.
3. Особенности построения силовой тренировки.
4. Особенности построения тренировки по набору мышечной массы.
5. Особенности построения тренировки для рельефа мышц.
6. Особенности построения кардиотренировки.
7. Назовите основные параметры для планирования тренировки.
8. Как структура тренировки влияет на проработку мышечного рельефа.
9. Как структура тренировки влияет на формирование мышечных волокон.
10. Как структура тренировки отражается на развитии силовых показателей.
11. Проблема построения занятий на воспитание выносливости.
12. Проблема построения занятий на воспитание силовых способностей.
13. Проблема построения занятий на воспитание координационных способностей.
14. Проблема построения занятий на воспитание гибкости
15. Этапы обучения упражнениям.
16. Методы обучения (особенности принципа поточности выполнения движений, целостный и расчлененный).
17. Дайте характеристику интервальной тренировке.
18. Перечислите основные принципы набора мышечной массы.

### ***Контрольная работа. Тема 4. Кардиотренировка в тренажерном зале***

#### **Вопросы для контрольной работы (контрольная работа выполняется в виде доклада)**

Назовите основные принципы составления программ в тренажерном зале.

2. Как подразделяются цели тренировок.
3. Особенности построения силовой тренировки.
4. Особенности построения тренировки по набору мышечной массы.
5. Особенности построения тренировки для рельефа мышц.
6. Особенности построения кардиотренировки.
7. Назовите основные параметры для планирования тренировки.
8. Как структура тренировки влияет на проработку мышечного рельефа.
9. Как структура тренировки влияет на формирование мышечных волокон.
10. Как структура тренировки отражается на развитии силовых показателей.
11. Проблема построения занятий на воспитание выносливости.
12. Проблема построения занятий на воспитание силовых способностей.
13. Проблема построения занятий на воспитание координационных способностей.
14. Проблема построения занятий на воспитание гибкости
15. Этапы обучения упражнениям.
16. Методы обучения (особенности принципа поточности выполнения движений, целостный и расчлененный).

17. Дайте характеристику интервальной тренировке.
18. Перечислите основные принципы набора мышечной массы.

***Реферат. Тема 5. Фазы и содержание процесса персонального тренинга***

**Примерные темы для рефератов**

1. Значение тренировки на выносливость.
2. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.
  1. Основные понятия о силе и механизмы силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость).
  2. Средства и методы силовой подготовки:
  3. Методы силовой тренировки: - динамический концентрический метод; - динамический эксцентрический метод; - динамический концентрический метод с изометрическим компонентом.
  4. Характеристика различных упражнений и программ силовой тренировки, использующих различные средства.
  5. Особенности построения занятия на воспитание координации движений.
  6. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.
  7. Методы развития гибкости: Динамический метод. Метод пассивных, или статических, упражнений.
- Организационные формы
  8. Особенности построения комплексного занятия.
  9. Особенности построения программ кардио-аэробики.
  10. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.
  11. Особенности построения круговой тренировки.
  12. Особенности построения силовой тренировки.
  13. Особенности построения тренировки по набору мышечной массы.
  14. Особенности построения тренировки для рельефа мышц

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

***Типовые вопросы для проведения аттестации обучающихся в форме зачета***

1. Назовите основные принципы составления программ в тренажерном зале.
2. Как подразделяются цели тренировок.
3. Особенности построения силовой тренировки.
4. Особенности построения тренировки по набору мышечной массы.
5. Особенности построения тренировки для рельефа мышц.
6. Особенности построения кардиотренировки.
7. Назовите основные параметры для планирования тренировки.
8. Как структура тренировки влияет на проработку мышечного рельефа.
9. Как структура тренировки влияет на формирование мышечных волокон.
10. Как структура тренировки отражается на развитии силовых показателей.
11. Дайте характеристику интервальной тренировке.
12. Перечислите основные принципы набора мышечной массы.
13. Назовите особенности людей с эктоморфным типом телосложения.
14. Как правильно увеличивать нагрузку при работе со свободными весами.
15. Назовите особенности программы на увеличение силы мышц.
16. Назовите основные отличия тренировок для набора мышечной массы и «сушки».
17. Составьте примерную программу тренировок для набора мышечной массы.
18. Перечислите виды персональной тренировки.
19. Назовите основные направленности персональной тренировки
20. Опишите положительные факторы персонального тренинга.
21. Охарактеризуйте фазы процесса персонального тренинга.
22. Какие вопросы должны входить в анкету «Состояние здоровья» персонального клиента.
23. Какие вопросы должны входить в анкету «Образ питания» персонального клиента.
24. Какие вопросы должны входить в анкету «Двигательный опыт и
25. Объясните для чего необходимо проведение интервью с клиентом.
26. Опишите порядок проведения соматоскопии клиента.
27. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес- программу, если у клиента нарушение – подбородок вытянут вперед.
28. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес- программу, если у клиента нарушение – легкий наклон головы.

29. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес- программу, если у клиента нарушение – одно плечо выше другого.
30. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес- программу, если у клиента нарушение – подбородок и голова выдвинуты вперед.
31. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес- программу, если у клиента нарушение – сутулые плечи.
32. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес- программу, если у клиента нарушение – сколиоз.
33. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес- программу, если у клиента нарушение – малый латеральный изгиб.
34. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес- программу, если у клиента нарушение – одно бедро выше другого.
35. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес- программу, если у клиента нарушение – выпуклый живот.
36. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес- программу, если у клиента нарушение – лордотическая осанка.
37. Опишите порядок проведения антропометрических измерений тела клиента.
38. Опишите расчет индекса массы тела (ИМТ).
39. Опишите методику проведения тестирования для определения гибкости клиента.
40. Опишите методику проведения тестирования для определения силовых способностей клиента.
41. Опишите методику проведения тестирования для определения выносливости и общей работоспособности клиента.
42. Опишите способ оценки частоты сердечных сокращении ЧСС.

