

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кудрявцев Николай Викторович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.03.2020 15:18:30  
Уникальный программный ключ:  
da9e16868360688bd79a46034f1dd3af91524343

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



**ТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора

А.Г. Поливаев

2020

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки (специальности)  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль подготовки физкультурное образование  
форма обучения (заочная)

Шабанов Андрей Викторович. Теория и методика обучения физической культуре. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки Физкультурное образование форма обучения заочная. Ишим, 2020. Стр.36

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Основы здоровьесбережения [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

© Тюменский государственный университет, ИПИ им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, 2020.  
© Шабанов А.В. 2020.

## **1. Пояснительная записка**

Цели освоения дисциплины

Обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Задачи освоения дисциплин

- изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта;
- освоить средства и методы физического воспитания и спорта;
- изучить организационные формы физического воспитания и спорта;
- создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физической культуры в системе дисциплин предметной подготовки;
- научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Курс «теория и методика обучения физической культуре» является одной из основных дисциплин профессионального цикла, изучаемой в рамках учебного плана вуза и дающей выпускнику системное представление о системе физического воспитания, средствах, методах и содержании физической культуры и спорта. Курс формирует у студентов профессиональные компетенции в осуществлении профессиональной деятельности, осуществляет теоретические обобщения практических навыков с целью решения конкретных задач, возникающих при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.

Этот курс базируется на знаниях, полученных ранее при изучении «Педагогика», «История ФКиС», «Теория и методика обучения базовым видам физкультурной деятельности (спортивно-педагогические дисциплины)».

Компетенции, формируемые данной дисциплиной, направлены на совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов посредством соединения учебного процесса с практико-ориентированной подготовкой бакалавров.

Компетенции, формируемые данной дисциплиной, направлены на совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов посредством соединения учебного процесса с практико-ориентированной подготовкой бакалавров.

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК -1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики		<b>Знает:</b> Современные требования к результатам обучения по предмету физическая культура, особенности организации образовательного процесса в соответствии с требованиями образовательного стандарта и других нормативных документов. <b>Умеет:</b> Организовывать и вести и сопровождать образовательный процесс по физической культуре в соответствии с требованиями образовательного стандарта и других нормативных документов.
ПК-1: Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с		<b>Знает:</b> - основные методики обучения и воспитания, средства и методы обучения движениям и формирования двигательного навыка, методы развития

учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся		<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- типичные ошибки в действиях обучающихся, методы оценки физического состояния, развития и подготовленности занимающихся, основы интегральной оценки занимающихся.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать процесс обучения двигательным действиям и провести контроль полученных результатов, оптимально распределить нагрузку на уроке.</li> <li>- использовать формы и методы оперативного, текущего и итогового контроля успеваемости занимающихся, анализировать и систематизировать результаты для корректировки деятельности.</li> </ul>
ПК-2: Способен применять современные информационно-коммуникационные технологии в учебном процессе		<p><b>Знает:</b> содержание личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в школе на предметной основе, знает современные информационно-коммуникационные технологии</p> <p><b>Умеет:</b> использовать средства, методы и приемы, современные информационно-коммуникационные технологии изучаемого предмета для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения, в том числе для повышения качества образования</p>

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре		Часов в семестре
		7	8	
<b>Общая трудоемкость</b> зач. ед. <b>час</b>	<b>14</b>	4	4	6
	<b>504</b>	144	144	216
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>50</b>	14	14	22
Лекции	<b>20</b>	6	6	8
Практические занятия	<b>30</b>	8	8	14
Лабораторные / практические занятия по подгруппам				
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>454</b>	130	130	194
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифф. зачет, экзамен)	Зачёт Экзамен(2)	Экзамен	Зачёт	Экзамен

## 3. Система оценивания

**3.1.** Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является зачёт в 8 семестре и экзамен в 7 и 9 семестрах

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Студенты, набравшие по дисциплине менее 35 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

. Оценка за экзамен может быть получена до процедуры его проведения путем набора рейтинговых баллов в семестре (от 61 и выше). Если студент не набрал необходимые баллы или желает получить более высокую оценку, то он допускается к экзамену и сдает его в виде теста из 40 вопросов различной формы а также компетентностно-ориентированного задания по одному из вопросов к экзаменам. За итоговый тест студент может получить от 0 до 30 баллов, а за письменное задание – от 0 до 10 баллов, которые суммируются к текущему рейтингу студента. По общей сумме баллов выставляется окончательная оценка в соответствии со следующими критериями:

- 61-75 баллов – «удовлетворительно»;
- 76-90 баллов – «хорошо»;
- 91-100 баллов – «отлично».

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				Иные виды контактной работы
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Введение в дисциплину	4	2	2		
2.	Особенности системы физкультурного образования школьников	4	2	2		
3.	Теория и методика обучения физического воспитания	4	2	2		
4.	Планирование и контроль в физкультурном образовании учащихся	4	2	2		
5.	Инновационные технологии в области преподавания физической культуры	4	2	2		
6.	Информационные и коммуникационные технологии в физкультурном образовании	4	2	2		

	школьников					
7.	Возрастные особенности физического воспитания. Половозрастные особенности занимающихся	4	2	2		
8.	Средства и формы физического воспитания детей дошкольного возраста и младших школьников	4	2	2		
9.	Планирование и организация работы по физическому воспитанию в ДОУ	4	2	2		
10.	Планирование и организация работы по физическому воспитанию в начальной школе	4	2	2		
11.	Методика обучения двигательным действиям детей дошкольного возраста	2		2		
12.	Методика обучения двигательным действиям учащихся начальных классов	2		2		
13	Концептуальные основы физкультурного образования учащихся	2		2		
14	Особенности физического воспитания студенческой молодежи. Физическая культура в системе начального профессионального образования	2		2		
15	Научная организация труда учителя физической культуры. Назначение профессии учителя ФК	2		2		
16	Зачет					0,2
17	Консультация перед экзаменом					2
18	Экзамен					0,25
	Итого (часов)	50	20	30		2,45

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
1	2	3
1	Введение в дисциплину	Цель, содержание и формы организации учебного процесса. Методы их реализации. Технология преподавания. Принципы обучения и пути их реализации в процессе обучения.
2	Особенности системы физкультурного образования школьников	Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета в образовательных учреждениях. Система непрерывного образования. Виды деятельности. Назначение и содержание профессии «преподаватель ФК».
3	Теория и методика	Концептуальные подходы к физкультурному

	обучения физического воспитания	образованию учащихся. Общие и частные методики Способы построения уроков физической культуры Планирование физкультурного образования
4	Планирование и контроль в физкультурном образовании учащихся	Организация физкультурного образования учащихся Способы оценивания результатов обучения. Контроль в физкультурном образовании школьников
5	Инновационные технологии в области преподавания физической культуры	Современные основы преподавания физической культуры и организация спортивно-оздоровительной работы Контроль за физкультурной деятельностью учителя
6	Информационные и коммуникационные технологии в физкультурном образовании школьников	Методики преподавания ФК на базовом и профильном уровнях. Развитие физических качеств школьников Использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе.
7	Основы теории и методики обучения физической культуре	Цель, содержание и формы организации учебного процесса Методы их реализации. Технология преподавания Принципы обучения и пути их реализации в процессе обучения
8	Особенности системы физкультурного образования школьников	Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета в образовательных учреждениях Система непрерывного образования Виды деятельности учителя физической культуры.
9	Половозрастные особенности занимающихся	Значение занятий физической культурой в пренатальный период. Основные функции физической культуры в данный период. Методика занятий физической культурой на различных стадиях беременности.
10	Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Значение и задачи физического воспитания в дошкольный период	Основные формы организации, особенности двигательного развития детей в процессе их реализации. Физкультурное занятие — основная форма организации ФВ в ДОУ. Комплексный подход к решению задач физического воспитания дошкольников.
11	Средства и формы физического воспитания детей дошкольного возраста и младших школьников	Общая характеристика средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Классификация физических упражнений. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания.

12	Планирование и организация работы по физическому воспитанию в ДОУ и начальных классах	Значение планирования и учета. Виды планирования по физическому воспитанию. Технология планирования программного материала по физическому воспитанию в ДОУ и начальных классах.
13	Методика обучения двигательным действиям учащихся начальных классов	Особенность методики проведения общеразвивающих упражнений. Обучение основным видам двигательной деятельности
14	Особенности физического воспитания студентов пед. вузов.	Организация форм физического воспитания в вузе. Типы учебных занятий по физическому воспитанию в высшей школе и их характеристика. Направленность самостоятельных занятий по физическому воспитанию в вузе.
15	Научная организация труда учителя физической культуры. Назначение профессии учителя ФК	Назначение профессии «Преподаватель ФК». Деятельность преподавателя ФК, структура. Функции управления в педагогической деятельности
16	Формирование профессионализма специалистов по физическому воспитанию	Педагогические способности. Личностные качества преподавателя ФК. Уровни результативности деятельности преподавателя ФК. Педагогическая техника.

## 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

### Самостоятельная работа

Таблица 3.1

№ темы	Темы	Форма СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Основы обучения двигательным действиям.	Разработка модели поэтапного обучения двигательным действиям. Составление схемы поэтапного обучения с учетом образовательных задач. Эссе «Составление структуры поэтапного обучения двигательным действиям». Доклад «Выбор и обоснование концептуального подхода к планированию школьного процесса физического воспитания». Самостоятельная контрольная работа «Разработка модельных характеристик по виду спорта для определенного возраста учащихся». Подбор комплексов упражнений для каждой возрастной группы дошкольников и младших школьников. Разработка документов планирования по организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Разработка планов-конспектов
2.	Теория и методика обучения физического воспитания.	
3.	Планирование и контроль в физкультурном образовании учащихся.	
4.	Особенности методики обучения учащихся разных возрастных групп.	
5.	Средства и формы физического воспитания детей дошкольного возраста и младших школьников.	
6.	Планирование и организация работы по физическому воспитанию в ДОУ И начальной школе.	



7.	Методика проведения малых форм организации физического воспитания с учащимися.	физкультминутки для дошкольников и младших школьников.
8	– Концептуальные подходы к разработке вариативных программ по физическому воспитанию.	Анализ программ для учащихся с различными видами заболеваний и спортивной направленности  Подбор комплексов упражнений для каждой возрастной группы дошкольников и младших школьников  Структура разработки программы дополнительного образования  Разработка планов-конспектов физкультминуток для дошкольников и младших школьников Разработка модели будущего специалиста в сфере ФК и С
9	– Технология разработки рабочих программ физкультурного образования школьников.	
10	– Технология разработки рабочих программ профессионального физкультурного образования.	
11	Методика проведения малых форм организации физического воспитания с учащимися.	
12	Формирование профессиональной компетенции будущего педагога по физической культуре.	

### Планы семинарских занятий.

Номер	Тема семинарского занятия	Вопросы, выносимые на семинар
1	Цель, содержание и формы организации учебного процесса Общая характеристика предмета ТиМОФК	Характеристика процесса обучения. Предмет, объект дисциплины ТиМОФК. ФК как научная дисциплина, ее связь с другими науками. Основные понятия ТиМОФК. Сравнительный анализ деятельности педагогов и учащихся.
1	Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета в образовательных учреждениях Система непрерывного образования	Причины перехода к непрерывному образованию. Объективная необходимость непрерывного образования. Сущность непрерывного образования. Структура непрерывного образования.
2	Виды деятельности. Назначение и содержание профессии	Назначение профессии «Преподаватель ФК». Деятельность преподавателя ФК, структура. Функции управления в педагогической деятельности.

	«преподаватель ФК»	
2	Особенности деятельности учителя физической культуры. Общие и частные методики	Педагогические способности. Личностные качества преподавателя ФК. Уровни результативности деятельности преподавателя ФК. Педагогическая техника.
2	Способы построения уроков физической культуры Планирование физкультурного образования учащихся	Неблагоприятные факторы профессии. Рабочее время преподавателя ФК. Нерабочее время преподавателя ФК. Рекомендации физиологов по улучшению качества учебно-воспитательного процесса.
2	Концептуальные подходы к физкультурному образованию учащихся	Комплексный подход. Базово-вариативный подход. Образовательный подход. Дифференцированный подход. Тренировочный подход.
3	Способы оценивания результатов обучения. Организация физкультурного образования учащихся	Технология планирования. Элементы технологии планирования. Уровни результативности деятельности преподавателя обучающихся
3	Планирование физкультурного образования.	Оперативное планирование (план-конспект). Перспективное планирование. Текущее планирование. Требования к составлению плана-конспекта. Приемы по составлению плана-конспекта. Оформление плана-конспекта.
4	Инновационные технологии в области преподавания физической культуры.	содержание контроля. Современные подходы к оценке успеваемости учащихся. Формы контроля. Методы контроля. Функции контроля; Формы контроля. Методы контроля. Современные подходы к оценке успеваемости учащихся. Функции контроля. Комплексная оценка уровня физического состояния школьников
5	Современные основы преподавания физической культуры и организация спортивно-	Урочные формы. Неурочные формы. Урок – основная форма организации ФВ, черты урока. Требования к организации урока. Зоны функционирования организма в рамках урока. Части урока. Цель, задачи.

	оздоровительной работы	
5	Контроль за деятельностью преподавателя	Оценка уровня знаний по своему предмету. Оценка сформированности организационных и проектировочных способностей. Оценка профессионально-двигательной подготовленности. Педагогический анализ урока. Общая плотность урока. Моторная плотность урока. Пульсометрия урока ФК. Хронометраж урока ФК. Рекомендация по улучшению качества проведения урока ФК.
6	Основные понятия и определения предметной области – информатизация образования	Цели и задачи использования информационных и коммуникационных технологий в образовании. Информационные и коммуникационные технологии в реализации информационных и информационно-деятельностных моделей в обучении. Информационные и коммуникационные технологии в активизации познавательной деятельности учащихся. Информационные и коммуникационные технологии в реализации системы контроля, оценки и мониторинга учебных достижений учащихся.
6	Методы анализа и экспертизы в современных информационных и коммуникационных технологиях в учебном процессе.	Методы анализа для электронных программно-методических и технологических средств учебного назначения. Методы экспертизы для электронных программно-методических и технологических средств учебного назначения. Методические аспекты использования информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе.

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Промежуточной аттестацией является зачёт в 8 семестре и экзамен 7 и 9 семестре в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

#### Вопросы к зачёту в 8 семестре

1. Цели и задачи предмета «Теория и методика обучения физической культуре»
2. Основные понятия предмета «Теория и методика обучения физической культуре»
3. Характеристика процесса обучения.
4. Принцип сознательности и активности.
5. Принцип наглядности и систематичности.
6. Принцип динамичности.
7. Принцип доступности и индивидуализации.
8. Приемы наглядного метода.

9. Приемы словесного метода.
10. Приёмы практического метода.
11. Объективная необходимость в развитии непрерывного образования.
12. Сущность непрерывного образования, особенности начального образования.
13. Структура начального образования.
14. Назначение профессии преподавателя физической культуры.
15. Структура деятельности преподавателя физической культуры.
16. Функции деятельности преподавателя физической культуры.
17. Личностные качества преподавателя физической культуры.
18. Способности преподавателя физической культуры.
19. Уровни педагогического труда по результативности.
20. Педагогическая техника.
21. Научная организация труда преподавателя физической культуры.
22. Современное состояние физической культуры.
23. Комплексный подход.
24. Базово-вариативный подход.
25. Дифференцированный подход.
26. Технология планирования физкультурного образования.
27. Перспективное планирование: программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов, творческий подход к её реализации.
28. Характеристика годового план-графика.
29. Тематический план на четверть.
30. Структура плана-конспекта урока физической культуры

### **Вопросы к экзамену в 7 семестре.**

1. Характеристика процесса обучения.
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип наглядности и систематичности.
4. Принцип динамичности.
5. Принцип доступности и индивидуализации.
6. Приемы наглядного метода.
7. Приемы словесного метода.
8. Приёмы практического метода.
9. Объективная необходимость в развитии непрерывного образования.  
Причины.
10. Сущность непрерывного образования, особенности начального образования .
11. Структура начального образования.
12. Назначение профессии преподавателя физической культуры.
13. Структура деятельности преподавателя физической культуры.
14. Функции деятельности преподавателя физической культуры.
15. Личностные качества преподавателя физической культуры.
16. Способности преподавателя физической культуры .
17. Уровни педагогического труда по результативности.
18. Педагогическая техника.
19. Научная организация труда преподавателя физической культуры.
20. Современное состояние физической культуры .
21. Комплексный подход.
22. Базово-вариативный подход.
23. Дифференцированный подход.
24. Спортивно-видовой подход.
25. Технология планирования физкультурного образования.

26. Перспективное планирование: программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов, творческий подход к её реализации.
27. Общешкольный план физкультурного образования.
28. Характеристика годового плана-графика.
29. Тематический план на четверть.
30. Структура плана-конспекта урока физической культуры.
31. Формы и уровни организации физкультурного образования учащихся (государственные, общественные, частные формы, федеральный, региональный, муниципальные, конкретные уровни).
32. Конкретный (общешкольный) уровень.
33. КФК: структура, задачи, организация работы.
34. Урочные формы занятий физическими упражнениями.
35. Неурочные формы занятий физическими упражнениями.
36. Характерные черты урока и требования к организации и проведению урока.
37. Характеристика и задачи подготовительной части урока.
38. Характеристика и задачи основной части урока.
39. Характеристика и задачи заключительной части урока.
40. Фронтальный и индивидуальный методы.
41. Групповой и станционный методы.
42. Порядок выполнения заданий.
43. Основные компоненты дозирования нагрузки на уроке (объем, интенсивность, отдых).
44. Внешние признаки утомления.
45. Приёмы регулирования нагрузки.
46. Понятие и характеристика общей плотности урока.
47. Понятие и характеристика моторной плотности урока.
48. Методика хронометрии урока.
49. Методика пульсометрии урока по ФК.
50. Современные подходы к оценке успеваемости учащихся.
51. Функции и формы контроля.
52. Методика контроля.
53. Схема педагогического анализа урока.
54. Оценка скоростных способностей школьников.
55. Оценка силовых способностей.
56. Оценка скоростно-силовых способностей.
57. Оценка координационных способностей.
58. Оценка выносливости.
59. Оценка гибкости.
60. Оценка морфофункциональных показателей.

### **Вопросы к экзамену в 9 семестре.**

1. Расскажите об основных понятиях ФК (физическое воспитание, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое упражнение, физическая рекреация, здоровье).
2. Перечислите типологические составляющие ФК, и дайте им характеристику.
3. Расскажите о факторах, влияющих на здоровье человека, расскажите о каждом факторе используя примеры.
4. Перечислите основные средства физической культуры, раскройте их.
5. Раскройте понятие «здоровый образ жизни» перечислите его составляющие и приведите примеры.

6. Раскройте понятие «Физическая культура личности» представьте примеры.
7. Расскажите об уровнях проявления физической культуры личности. Раскройте содержание каждого, привадите примеры.
8. Раскройте понятие «мотивация» расскажите о видах мотивов к занятиям физической культурой.
9. Расскажите о системах опоры и движения человека, опишите их функции и строение.
10. Расскажите о кровеносной (сердечно - сосудистой системе), состав и функции.
11. Расскажите о дыхательной системе, ее функции и строении.
12. Расскажите о минеральных веществах и микроэлиметах участвующих в обменных процессах организма человека.
13. Расскажите о видах витаминов и их функции в организме человека.
14. Расскажите о зонах относительной мощности выполнения физических упражнений, приведите примеры для каждой.
15. Расскажите об общепедагогических и специфических методах физического воспитания. Приведите примеры.
16. Расскажите об этапах формирования двигательного навыка. Приведите пример для каждого этапа.
17. Раскройте понятие «техника двигательного действия». Расскажите о формировании техники и её содержании.
18. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
19. Расскажите о физических качествах человека, представьте их классификацию.
20. Расскажите об основных методах воспитания физических качеств, приведите пример для каждого.

### **1. Пример тестового задания**

**Задание № 1.** *Под формами занятий в физическом воспитании понимают:*

- 1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
- 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

**Задание № 2.** *По особенностям организации и способам руководства занимающихся в процессе физического воспитания формы подразделяются :*

- 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- 2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
- 3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- 4) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

**Задание № 3.** *Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:*

- 1) урок физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 3) массовые спортивные и туристские мероприятия;
- 4) тренировочное занятие в спортивной секции.

**Задание № 4.** *В физическом воспитании невысокая «моторная» плотность характерна для:*

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;

- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

**Задание № 5.** Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

- 1) директором школы по учебной работе;
- 2) зам. директора школы по учебной работе;
- 3) учителем физической культуры;
- 4) государственными органами (министерствами, комитетами).

**Задание № 6.** В школьном возрасте использование большого разнообразия физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в следующих принципах:

- 1) принцип всестороннего развития личности, принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;
- 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансированного динамики нагрузок.

**Задание № 7.** Под двигательной активностью понимают:

- 1) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- 4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

**Задание № 8.** Эффект, возникающий после выполнения одного или серии из нескольких упражнений называется...эффект(тяжущий)

**Задание № 9.** Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в школе:

- 1) физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) урок физической культуры;
- 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- 4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

**Задание № 10.** В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- 1) расчлененному методу;
- 2) целостному методу;
- 3) сопряженному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.

**Задание № 11.** В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

- 1) упражнения на выносливость;
- 2) упражнения на частоту движений;

3) упражнения, связанные с задержкой дыхания и значительные статистические напряжения;

4) скоростно – силовые упражнения.

**Задание № 12 .** Упражнения, в которых сочетаются действия циклического и ациклического характера относятся к ...типу.

**Задание № 13.** В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) максимальной частоты движений;
- 3) силовых, скоростно – силовых способностей и различных видов выносливости;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.

**Задание № 14.** Метод, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели, называется... (игровой метод)

**Задание № 15.** Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям, какого либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения, принято рассматривать как... (физические способности)

**Задание № 16.** Обобщенным показателем рационального использования времени, по отношению суммы педагогически оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока, выраженным в процентах, будет являться...урока(общая плотность)

**Задание № 17.** Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется...

**Задание № 18.** В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) легкоатлетические упражнения;
- 3) подвижные игры и лыжная подготовка;
- 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с задержкой дыхания, продолжительными статистическими напряжениями.

**Задание № 19.** Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся по новым требованиям ФГОС:

- 1) 1 раз в неделю;
- 2) 2 раза в неделю;
- 3) 3 раза в неделю;
- 4) 4 раза в неделю.

**Задание № 20.** Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

- 1) 30-45 мин;
- 2) 40-45 мин;
- 3) 50-55 мин;
- 4) 1 ч.

**Рекомендации студенту:**



1. В тесте использованы 2 формы вопросов: закрытая, открытая. При ответе на закрытую форму вопроса необходимо выбрать правильный ответ, поставив галочку напротив соответствующего ответа. В данном тесте может несколько правильных вариантов ответа.

**Пример:**

**Задание №20.** Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

- 1) 30-45 мин;
- 2) 40-45 мин;
- 3) 50-55 мин;
- 4) 1 ч.

2. При ответе на открытую форму вопроса необходимо в пустое место вписать правильный ответ. Формулировка тестового задания предполагает краткий и однозначный ответ.

**Пример:**

**Задание №2.** Процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность, определяемый отношением времени израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени отведенному на занятия, принято называть моторной плотностью урока.

### Пример контрольной работы

#### 1 вариант

1. Принципы доступности и индивидуализации. Приемы наглядного метода
2. Структура непрерывного образования
3. Дифференцированный подход

#### 2 вариант

1. Принципы сознательности и активности. Приемы практического метода
2. Назначение профессии «Преподаватель ФК»
3. Базово-вариативный подход

#### 3 вариант

1. Принципы наглядности и систематичности. Приемы словесного метода
2. Научная организация труда преподавателя
3. Комплексный подход в физкультурном образовании

#### 4 вариант

1. Принцип динамичности.
2. Функции управления педагогической деятельности
3. Тренировочный подход

#### 1 вариант

1. Формы и уровни организации физкультурного образования учащихся
2. Содержание, структура и требование к уроку
3. Организация страховки и самостраховки на уроке физической культуры

#### 2 вариант

1. Нормативно-правовая база физического образования школьника.
2. Характерные черты и требования к уроку физической культуры
3. Регулированные и дозированные нагрузки на уроке физической культуры

#### 3 вариант

1. Характеристика общешкольной организации физического образования учащихся
2. Классификация и характеристика урочной и неурочной формы физического образования учащихся

### 3. Планирование физкультурного образования учащихся

#### 4вариант

1. Характеристика, содержание и задачи каждой части урока
2. Виды и характеристика контроля в физическом образовании учащихся
3. Оценка уровня знаний и умений в физическом образовании

#### 5вариант

1. Зоны функционирования организма в рамках урока
2. Сущность и содержание непрерывного образования
3. Оценка сформированности организационных и проектировочных способностей

#### Примерная тематика докладов

1. Тема: Цель, содержание и формы организации учебного процесса Общая характеристика предмета ГиМОФК

- Цели и задачи предмета «Физическая культура»
- Место и значение предмета «Физическая культура» в подготовке специалистов
- Основные понятия предмета «Физическая культура»

2. Тема: Методы их реализации. Технология преподавания Принципы обучения и пути их реализации в процессе обучения

- Понятие и значение дидактических принципов в учебно-воспитательном процессе;
- Соотношение принципов и правил;
- Система дидактических принципов;
- Образование, развитие и воспитание в дидактических процессах

3. Тема: Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета в образовательных учреждениях. Система непрерывного образования

- Причина перехода к системе непрерывного образования;
- Объективная необходимость развития непрерывного образования;
- Сущность и содержание непрерывного образования;
- Структура непрерывного образования

4. Тема: Виды деятельности. Назначение и содержание профессии «Преподаватель физической культуры»

- Назначение профессии;
- Деятельность преподавателя физической культуры, ее сущность;
- Педагогическое мастерство, основы педагогического мастерства;
- Функции деятельности преподавателя физической культуры

5. Тема: Концептуальные подходы к физкультурному образованию учащихся. Общие и частные методики

- Комплексный подход;
- Базово-вариативный;
- Региональный;
- Образовательный;
- Дифференцированный;
- Тренировочный;
- Инструкторский;
- Ежедневный;
- Спортивно-видовой

6. Тема: Способы построения уроков физической культуры Планирование физкультурного образования учащихся

- Технология планирования, элементы технологии планирования;

- Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура»
- перспективное планирование, распределение учебного времени по видам учебной программы в рамках:
  - а) комплексного подхода;
  - б) базово-вариативного подхода;
  - в) инструкторского подхода;
  - д) дифференцированного подхода;
  - е) спортивно-видового подхода;
  - ж) опережающего обучения;
- Расписание уроков;
- Текущее планирование.
- Общешкольный план физкультурного образования.
- Годовой план-график.
- Поурочный тематический план на четверть;
- Оперативное планирование, требования к составлению плана-конспекта.
- Приемы для составления плана-конспекта. Оформление плана-конспекта.
- Методические карточки

7. Тема: Способы оценивания результатов обучения. Организация физкультурного образования учащихся

- формы и уровни управления;
- законодательные и нормативные основы.
- Иерархическая (таблица) ступень общешкольной организации физкультурного образования учащихся;

8. Тема: Формы организации физкультурного образования учащихся.

- урочные формы;
- неурочные формы;
- урок – основная форма организации физкультурного образования учащихся.
- Характерные черты урока.
- Зоны функционирования организации в рамках урока.
- Части урока.

9. Тема: Инновационные технологии в области преподавания физической культуры.

- Содержание контроля.
- Современные подходы к оценке успеваемости учащихся.
- Формы контроля.
- Методы контроля.
- Функции контроля;

10. Тема: Современные основы преподавания физической культуры и организация спортивно-оздоровительной работы

- показатель развития основных качеств школьников;
- показатель развития выносливости;
- оценка морфофункциональных показателей;
- показатели массы тела и роста подростков;
- показатель развития скоростных способностей школьников;
- оценка комплексного проявления координационных способностей.

11. Тема: Контроль за деятельностью преподавателя

- уровень знаний по предмету;
- степень сформированности по предмету;
- организационные умения;
- коммуникативные способности;
- двигательная подготовленность;
- педагогический анализ урока. Плотность урока (общая, моторная);
- хронометраж, пульсометрия
- повышение квалификации преподавателя ФК.

12. Тема: Методики преподавания ФК на базовом и профильном уровнях. Развитие физических качеств школьников

- понятие физической нагрузки;
- объем, виды объема нагрузки;
- интенсивность, виды интенсивности;
- сенситивные периоды развития физических качеств.

13. Тема: Использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе

- Основные понятия и определения предметной области – информатизация образования.
- Цели и задачи использования информационных и коммуникационных технологий в образовании. Информационные и коммуникационные технологии в реализации информационных и информационно-деятельностных моделей в обучении.
- Информационные и коммуникационные технологии в активизации познавательной деятельности учащихся.
- Информационные и коммуникационные технологии в реализации системы контроля, оценки и мониторинга учебных достижений учащихся.
- Методы анализа и экспертизы для электронных программно-методических и технологических средств учебного назначения.
- Методические аспекты использования информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе.





В длину с места	Р	З	С	С	У											
<b>Упражнения с мячом</b>																
Ловля и передача в парах														Р	З	С
Метание в цель с 3-4 метров																
Ведение мяча на месте																
<b>ОРУ</b>																
С позами, изображающими птиц или животных								+		+				+		+
С позами, изображающими спортсменов различных видов спорта								+		+				+		+
Простейший комплекс УГГ (6-8 упр.)	+	+	+	+	+											
<b>Подвижные игры</b>	+	+	+	+	+	+	+									
«к своим флажкам»	+			+												
«салки догонялки»(различные варианты салок)			+	+						+	+	+				
«охотники и утки»					+											
«третий лишний»					+	+										
«бой петухов»						+	+									
«Класс, смирно»							+	+	+							
<b>КДП</b>																
Бег 30 м с высокого старта					У											
Прыжки в длину с места						У										
Подтягивание на перекладине							У									
<b>Контрольные упражнения</b>								Мальчики				девоч				
Бег 30 м								9,8 – 10,4				10,4 –				
Челночный бег 3X10 м.								9,9 – 11,2				10,4 –				
Прыжки в длину с места								150 – 100				118 –				
Бег 200 м								без учета времени								
Подтягивание на перекладине								12 – 7 раз.				9 – 6 р				

Задание 2.

Задача: Приобрести умение в составлении плана конспекта

Задание: Составить план конспект

План-конспект (вводно-подготовительной, основной, заключительной) урока физической культуры в одной из параллели класса

Раздел: \_\_\_\_\_.

Тема: \_\_\_\_\_.

Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

Место проведения \_\_\_\_\_ . Дата проведения \_\_\_\_\_.

	Части	Частые задачи	Содержание	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
1.			1. 2. 3.		

...МИН				
2.		1. 2. 3.		
...МИН				
3.		1. 2.		
...МИН				

Необходимый инвентарь \_\_\_\_\_

Время проведения \_\_\_\_\_

Проводит \_\_\_\_\_ студент (-ка) \_\_\_\_\_ группы.

**Рекомендации студенту:**

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются цифрами части урока (1 - подготовительная; 2 - основная; 3 - заключительная) и их продолжительность (в мин).

2. В графе «Частные задачи» записываются задачи по обучению и совершенствованию осваиваемого двигательного действия, а также небольшие по своему содержанию дополнительные задачи, решаемые параллельно с прохождением основного материала урока. Решение тех или иных частных задач предусматривается во всех трех частях урока.

*Примеры частных задач.* Подготовительная часть урока: а) сообщить задачи урока; б) разучить отдельные строевые приемы; в) содействовать формированию правильной осанки и т.п. Основная часть урока: а) создать у занимающихся представление об изучаемом двигательном действии; б) разучить отдельные элементы двигательного действия (например, разбег и отталкивание от мостика при опорном прыжке); в) добиться мягкого и устойчивого приземления при опорных прыжках; г) ознакомить с основными правилами и подвижной (спортивной) игры и т.п.

3. В графе «Содержание урока» последовательно указываются по частям занятия все предусмотренные для проведения физические упражнения. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, обязательно надо записать исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Если в основной части урока используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек при планировании на уроке разного для них учебного материала.

4. В графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

5. В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи типа: «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

Критерии оценки: план-конспект урока оценивается по 10-балльной шкале по 5 параметрам.

Каждый параметр оценивается по 3-балльной системе:

2 – оцениваемый параметр полностью реализован, выполнен в полном объеме, соблюдены все требования.

1 – оцениваемый параметр реализован не в полном объеме, выполнен не до конца, нарушены основные требования.

0 - оцениваемый параметр отсутствует, полностью не выполнен, не соблюдены основные требования.

№	Оцениваемый параметр	Балл		
		2	1	0
1	Соответствие конспекта требуемой форме. Грамотность и аккуратность плана-конспекта			
2	Оценка задач урока. Взаимосвязь задач с задачами предыдущего			



	урока			
3	Соответствие средств, применяемых на уроке, уровню физического развития и физической подготовленности занимающихся			
4	Оптимальная дозировка нагрузки и распределения времени по частям урока, заданиям, упражнениям.			
5	Содержательность организационно-методических указаний (ОМУ)			

### Расчетно-графическая работа

Задача: Приобрести умение в составлении хронометрии урока физической культуры

Задание: Провести хронометрирование всех видов деятельности учащихся на уроках физической культуры

#### ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УРОКА

Физической культуры в \_\_\_\_\_ классе, школы № \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_ Место проведения \_\_\_\_\_

Урок проводил \_\_\_\_\_

Задачи урока:

- 1.
- 2.
- 3.

В группе по списку \_\_\_\_\_ Присутствовало \_\_\_\_\_

Занималось \_\_\_\_\_ Наблюдения проводились за учащимися \_\_\_\_\_

Хронометрировал урок \_\_\_\_\_

Виды Деятельности	Показ секундом ера	Объяснен ие и показ	Выполнен ие упраж.	Вспомог. действ.	Рацион. отдых	Простои
Подготовительная часть						
Основная часть						
Заключительная часть						
ИТОГО:						

Задача: Вычислить общую и моторную плотность урока физической культуры в процентном соотношении

Задание: Обработать полученные результаты, выявить общую и моторную плотность урока.

Компоненты урока	Общая плотность	Моторная плотность
Подготовительная		

Часть		
Основная часть		
Виды упражнений		
1.		
2.		
3.		
4.		
Заключительная Часть		
Урок в целом	$\frac{ОП=Т(ад) \times 100\%}{Т(общ)}$	$\frac{МП=Т(фу) \times 100\%}{Т(общ)}$

Компоненты урока	Общая плотность	Моторная плотность
Подготовительная Часть		
Основная часть		
Виды упражнений		
1.		
2.		
3.		
4.		
Заключительная Часть		
Урок в целом	$\frac{ОП=Т(ад) \times 100\%}{Т(общ)}$	$\frac{МП=Т(фу) \times 100\%}{Т(общ)}$

Задача: : Приобрести умение в проведении пульсометрии, составлении протокола и графического изображения пульсовых данных

Задание:

- 1 Провести пульсометрию урока ФК.
- 2 Обработать результаты, построить кривую нагрузки на уроке.

#### ПРОТОКОЛ УЧЕТА ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ НА УРОКЕ

Урок провел \_\_\_\_\_.

Дата \_\_\_\_\_

Время 14.00-14.45.

Школа № \_\_. Класс \_\_\_\_.

Место проведения - спортивный зал.

Количество учащихся - 24, из них: мальчиков - 12, девочек - 12.

Количество отделений 1 (м), 1 (д).

Задачи урока:

1. Учить кувырку вперед.
2. Совершенствовать умение лазать по наклонно поставленным скамейкам.

3. Научить игре "к своим флажкам".

Фамилия наблюдаемого \_\_\_\_\_ . Фамилия наблюдающего \_\_\_\_\_

Пульс до занятий в спокойном состоянии - 84 уд/мин.

Время измерения, мин. физических упражнений	Пульс		Характер физических упражнений
	За 10"	За 1'	
5	16	96	Ходьба на носках
7	17	102	Упражнение на дыхание
9	20	120	Приседания
10	20	120	Наклоны туловища вперед
11	21	126	Маховые движения ног
12	22	132	Наклоны туловища в стороны
13	23	138	Прыжки на месте
14	19	114	Перестроение в одну шеренгу
17	22	132	Лазанье по скамейке (1-й подход)
20	22	132	Лазанье по скамейке (2-й подход)
24	21	126	Лазанье по скамейке (3-й подход)
27	20	120	Из положения лежа группировка (2 раза)
30	22	132	Перекаты вперед и назад в группировке
34	23	138	Игра "к своим флажкам"
37	24	144	Игра "К своим флажкам"
39	19	114	Ходьба по кругу
42	18	108	Игра на внимание "Делай, как я"
43	17	102	Игра на внимание
44	17	102	Игра на внимание
45	15	90	Окончание урока

Пример 1:

**Протокол хронометража урока ФК**

ФИО Калашников.О.В

Класс 2

Дата 13.01.2014 г

Урок провел(а)

Содержание	Д/ка(мин)	Д/ка(сек)	объявление	выполнение	ожидание	Действия по организации

	00.00	00				
Построение, приветствие	00.29	29				29
Повороты в стороны	01.05	65		36		
Ходьба с заданиями	02.00	120		55		
Бег с заданиями	03.40	220		100		
Ходьба	04.15	255		35		
ОРУ	06.32	392		137		
объяснение	06.50	400	8			
выполнение	07.53	473		73		
объяснение	08.09	489	16			
выполнение	09.34	574		29		
Ходьба	10.20	620		46		
спец. упр.	12.52	772		152		
Ходьба	13.35	815		43		
перестроение	14.05	845		30		
раздачи инвентаря	14.31	871				26
Упр-ие на гимн.стенке	15.03	903		32		
Смена	15.15	915			12	
Прыжки ч/з скакалку	16.00	960		45		
Смена	16.09	969			9	
Упр-ие на гимн.стенке	17.00	1020		51		
Смена	17.11	1031			11	
Прыжки ч/з скакалку	18.00	1080		49		
Смена	18.12	1092			12	
Упр-ие на гимн.стенке	19.01	1141		49		
Смена	19.13	1153			12	
Упр-ие на гимн.стенке	20.01	1201		48		
Уборка инвентаря	20.57	1257				56
Ожидание	21.38	1298			41	
Деление на команды	22.21	1341		43		
Распределение по залу	23.48	1428		87		
Объяснение правил игры	24.59	1499	71			
«Пионербол»	38.41	2321		822		
построение	39.18	2358		37		
Подведение итогов	39.59	2399				41
Организационный уход из зала.						

МП = ВДА : ВУ x 100%

МП урока равна 85%

Робщ . =  $\frac{Tп \times 100\%}{Tо}$

Где: Робщ . – общая плотность урока

Tп – полезное время выполнения упражнений

Tо- время отведённое на урок

ОП урока равна 99%

Учитель физкультуры \_\_\_\_\_

Пример 2

### Протокол учета пульсовых данных на уроке физической культуры

Дата: 13.01.2014 г

Школа №54

Класс: 2

Время: 40 минут

Место проведения: спорт зал

Количество учащихся: 23

Урок провел:

Фамилия наблюдаемого: Калашников.О.В

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику кувырка вперед, стойку на лопатках
2. Развивать ловкость, гибкость.
3. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие.

Пульс наблюдаемого до урока: 84

Время измерений (мин)	Пульс		Характер физических нагрузок
	За 10 с	За 1 мин	
До занятия	14	84	
3	16	96	Ходьба
5	25	150	Бег
10	23	138	ОРУ
15	22	132	Выполнение кувырка вперед
20	20	120	Выполнение стойки на лопатках

25	24	144	Лазание по наклонной скамейке
30	27	162	Эстафеты с предметами
35	24	144	Подвижная игра на внимание
38	18	108	Ходьба
40	16	96	Построение

### Рекомендация студенту

На основе данных протокола составляют кривую нагрузки. Для этого по вертикальной оси откладывают количество ударов пульса, начиная от 70, а по горизонтальной - время измерения пульса

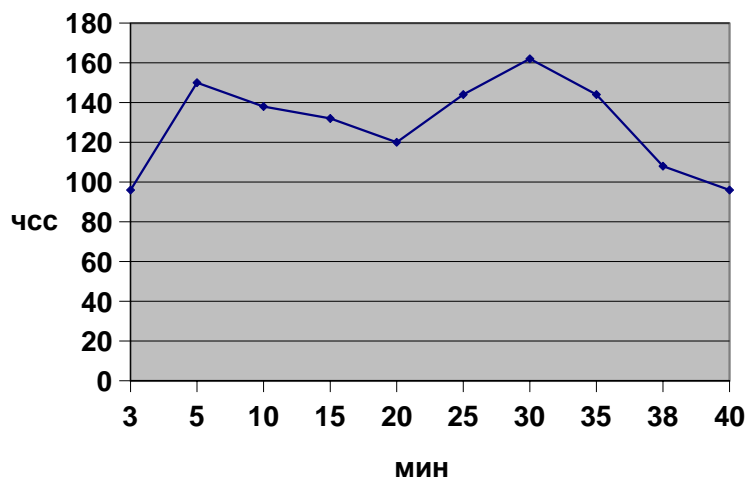


Рис.1. Физиологическая кривая нагрузки урока физической культуры.

культуры.

### Выводы:

1. Тип нагрузки волнообразный, поскольку наблюдается чередование подъемов нагрузки и ее снижение.
2. Нагрузка достаточная в аэробном режиме, что соответствует физиологическим возможностям детей 8-9 лет.
3. Тренировочный эффект физкультурного занятия достигнут, так как ЧСС увеличилась в 1,5 раза.
4. Нагрузка соответствует типу и задачам урока

### Кейс-задача

#### По дисциплине « Теория и методика обучения ФК »

Задание:

Провести урок по физической культуре и выполнить анализ урока

Критерии оценки:

Все параметры оцениваются по 2-х балльной системе (0,1). Затем суммируется все баллы и в рейтинг студента вносится итоговый балл за данный вид работы.

1 балл – за полную реализацию компонента, в соответствии с методическими требованиями;  
0 баллов – за полное отсутствие компонента или грубые ошибки при его реализации.

№	Оцениваемые параметры	Балл	
1	Подготовленность места и инвентаря к занятию	0	1
2	Внешний вид учителя, культура речи и поведения	0	1
3	Целесообразность методов организации занимающихся	0	1
4	Эффективность использования места занятий и инвентаря	0	1
5	Правильность местонахождения преподавателя, целесообразность его передвижений	0	1
6	Качество словесного метода, правильность специальной терминологии	0	1
7	Качество показа, использование дополнительных средств наглядности	0	1
8	Правильность методов обучения двигательным действиям и развития физических качеств	0	1
9	Предупреждение и устранение ошибок	0	1
10	Регулирование нагрузки	0	1
11	Соблюдение мер безопасности, страховка занимающихся	0	1
12	Соблюдение общеметодических принципов	0	1
13	Показатели пульсометрии, хронометража	0	1
14	Эмоциональность, интерес, активность занимающихся	0	1
15	Учет успеваемости, домашнее задание	0	1

Составитель \_\_\_\_\_

### 5. Рекомендации студенту:

1. Студент обязан по подготовленному плану-конспекту провести учебное занятие по физической культуре с обучением технике и развитием физических качеств школьников в соответствии с задачами урока.

### 6.

### 7. Рекомендации преподавателю:

1. При проведении экспертной оценки считать мероприятие зачетным при наборе суммы баллов за него не менее 8 баллов.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

**Карта критериев оценивания компетенций**

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемым и результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ОПК -1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	<b>Знает:</b> Современные требования к результату обучения по предмету физическая культура, особенности организации образовательного процесса в соответствии с требованиями образовательного стандарта и других нормативных документов. <b>Умеет:</b> Организовывать и вести и сопровождать образовательный процесс по физической культуре в соответствии	Индивидуальное творческое задание Комплексная контрольная работа Тест	Критерии оценки: оценка «отлично» (5 баллов) выставляется студенту, если работа выполнена в соответствии со всеми требованиями методики; оценка «хорошо» (4 балла) выставляется студенту, если работа выполнена в соответствии с общими требованиями методики; оценка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется студенту, если работа выполнена в целом в соответствии с требованиями методики; оценка «неудовлетворительно» (0-2 баллов) выставляется студенту, если работа не удовлетворяет требованиям методики.



		требованием образовательного стандарта и других нормативных документов.		
2.	ПК-1: Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	<b>Знает:</b> - основные методики обучения и воспитания, средства и методы обучения движениям и формирования двигательного навыка, методы развития физических качеств; - типичные ошибки в действиях обучающихся, методы оценки физического состояния, развития и подготовленности занимающихся, основы интегральной оценки занимающихся. <b>Умеет:</b> - организовать процесс обучения двигательным действиям и провести контроль полученных результатов,	Расчётно-графическая работа. Кейс-задача Комплексная контрольная работа. Тест.	Критерии оценки: оценка «отлично» (5 баллов) выставляется за полную реализацию всех компонента, в соответствии с методическими требованиями при условии суммарного балла не менее 8;  оценка «хорошо» (4 балла) выставляется студенту за полную реализацию практически всех компонентов, в соответствии с методическими требованиями при условии суммарного балла не менее 6; оценка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется студенту, за частичную реализацию всех или большей части компонентов, в соответствии с методическими требованиями при условии суммарного балла не менее 6; оценка «неудовлетворительно» (0-2 баллов) выставляется студенту, если работа не удовлетворяет требованиям и сумма полученных баллов менее 6;

		<p>оптимально распределить нагрузку на уроке.</p> <p>- использовать формы и методы оперативного, текущего и итогового контроля успеваемости занимающихся, анализировать и систематизировать результаты для корректировки деятельности.</p>		
	<p>ПК-2: Способен применять современные информационно-коммуникационные технологии в учебном процессе</p>	<p><b>Знает:</b> содержание личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в школе на предметной основе, знает современные информационно-коммуникационные технологии</p> <p><b>Умеет:</b> использовать средства, методы и приемы, современные информационно-коммуникационные</p>	<p>Расчётно-графическая работа</p> <p>Кейс-задача</p>	<p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка «отлично» (18-20 баллов) выставляется студенту, если проект выполнен в соответствии с требованиями к оформлению конспекта или технологической карты внеклассного спортивного мероприятия или урока по ФК отличается новизной, практической значимостью и защищен;</li> <li>- оценка «хорошо» (14-17 баллов) выставляется студенту, если проект выполнен в соответствии с требованиями к оформлению конспекта или технологической карты внеклассного спортивного мероприятия или урока по ФК отличается новизной, практической значимостью и защищен;</li> <li>- оценка «удовлетворительно» (10-13 баллов) выставляется студенту, если проект выполнен в целом в соответствии с требованиями к оформлению конспекта или технологической карты внеклассного спортивного мероприятия или урока по ФК защищен;</li> </ul>

		технологии изучаемого предмета для достижения личностных, предметных и мета предметных результатов обучения, в том числе для повышения качества образования		- оценка «неудовлетворительно» (0-9 баллов) выставляется студенту, если проект выполнен не в соответствии с требованиями конспекта или технологической карты внеклассного спортивного мероприятия или урока по ФК и/или не защищен.
--	--	---	--	---

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с. — ISBN 987-5-9585-0556-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22619.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. — Москва : Прометей, 2012. — 86 с. — ISBN 978-5-7042-2355-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 7.2 Дополнительная литература:

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебник для вузов по напр. подготовки "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / Ю. Д. Железняк ; И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина ; под ред. Ю.Д. Железняка. - М. : Академия, 2013. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат).20 экз.

2. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для вузов по напр.подготовки "Пед.образование" профиль "Физ.культура" / В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2012. - 416 с. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат).10 экз.

### **7.3 Интернет-ресурсы:**

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

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

- Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: платформа для электронного обучения Microsoft Teams.
- ПО, находящееся в свободном доступе: Операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa), Офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math), сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

### **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 18 на 40 посадочных мест** оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, доска интерактивная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS, офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено проводное и беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

**Тренажерный зал**, оснащен: тренажеры, вело тренажер, гантели, гири, штанга, турник.

**Зал настольного тенниса**, оснащен: стол для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, шарик теннисный.

**Гимнастический зал**, оснащен: мат гимнастический, обруч гимнастический, мяч гимнастический, коврик гимнастический степ – платформа, бодибары, стенка шведская, весы напольные, зеркало настенное.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

А.Г. Поливаев

2020

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа

Для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль подготовки физкультурное образование  
форма обучения (заочная)

Шабанов Андрей Викторович. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Рабочая программа для обучающихся по направлению

подготовки (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки Физкультурное образование, форма обучения заочная. Ишим, 2020. Стр.21

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Основы здоровьесбережения [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

© Тюменский государственный университет, ИПИ им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, 2020.

© Шабанов А.В. 2020.

**1. Пояснительная записка**

## Цели освоения дисциплины

ознакомить студентов с системой медицинского обследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Цель дисциплины – сформировать у студентов знания, исследовательские и практические умения по организации медико-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

## Задачи дисциплины

Ознакомить студентов с основами организации и содержания медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

Ознакомить студентов с основными формами врачебного контроля, методами оценки функционального состояния организма спортсменов;

Ознакомить студентов с основами врачебно-педагогического контроля за школьниками в процессе занятий физической культурой;

Дать студентам основы знаний по общей и спортивной патологии, методах профилактики спортивного травматизма.

Изучение структуры врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

Изучение основных способов и методов соматоскопии, антропометрии, определения физического развития, физической работоспособности лиц занимающихся физкультурой и спортом.

Изучение основных правил оказания первой помощи при несчастных случаях, травмах и заболеваниях, связанных с занятиями физкультурой и спортом.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности, относится к обязательной части учебного плана блока Б-1 профессионального цикла дисциплин. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Биология», «Химия», «Физическая культура» на предыдущем уровне образования. является основой для изучения дисциплин «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Профессиональное здоровье педагога по физической культуре».

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения (знаниевый/функциональный)
ПК-1: Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся		<b>Знает:</b> Современные методы и технологии обучения и диагностики требования образовательных стандартов на основе возрастных особенностей обучающихся для средней общеобразовательной школы, основы врачебно-педагогического контроля за школьниками в процессе занятий физической культурой, документацию по проведению врачебного контроля  <b>Умеет:</b> использовать современные методы и



		технологии обучения и диагностики, находить рациональные методы и формы контроля за занимающимися физической культурой и спортом. Проводить оценку уровня физического развития. Диагностировать нарушения осанки, определять функциональные различия возможностей систем организма детей и подростков.
--	--	--

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		9
<b>Общая трудоемкость</b> зач. ед.	4	4
<b>час</b>	144	144
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		
Лекции	6	6
Практические занятия	8	8
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	130	130
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифф. зачет, экзамен)	Зачёт	Зачёт

## 3. Система оценивания

**3.1.** Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является зачёт в 9 семестре. Формой промежуточной аттестации является зачет.

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Студенты, набравшие по дисциплине менее 35 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Тематический план дисциплины

## Тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				Иные виды контактной работы
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Предмет спортивной медицины. Основы общей патологии.	2	2			
2.	Физическое развитие.	2	2			
3.	Характеристика функционального состояния спортсмена. Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности спортсмена.	4	2	2		
4.	Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований.	2		2		
5.	Медицинский контроль в массовой физической культуре.	2		2		
6.	Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические, психологические, медицинские, физические.	2		2		
7	Зачет					0,2
	Итого (часов)	14	6	8		0,2

## 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
1	2	3
1	Предмет дисциплины Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности Основы общей патологии. Физическое развитие	Основы общей патологии. Общая характеристика заболеваний у спортсменов. Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности спортсменов. 1.2 Физическое развитие. Современные представления о физическом развитии. Понятие о генотипе, фенотипе. Телосложение. Конституция. Морфофункциональные показатели физического развития. Методы исследования физического развития. Соматоскопия. Антропометрия. Понятие

		<p>об осанке. Оценка осанки (правильная осанка, типы нарушений осанки). Формы стопы. Плоскостопие. Форма грудной клетки. Состав тела. Определение веса жировой массы тела (по Матейко). Определение абсолютного количества мышечной ткани (по Матейко). Определение активной массы тела. Методы оценки физического развития. Антропометрический профиль. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта. Модельные характеристики спортсменов.</p>
2	<p>Функциональное состояние спортсменов.</p>	<p>Характеристика функционального состояния спортсмена. Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности спортсмена.</p> <p>Характеристика функционального состояния организма спортсменов. Понятие о тренированности, функциональной готовности. Оценка функционального состояния ведущих адаптивных систем организма спортсменов – нервной системы, сенсорной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Структурные особенности спортивного сердца – дилатация, физиологическая гипертрофия сердца. Брадикардия. Гипотония. Исследование функционального состояния органов внешнего дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), максимальный дыхательный объем, легочная вентиляция. Интегральное определение функционального состояния кардио-респираторной системы, максимальная аэробная мощность. Функциональная проба по определению максимального потребления кислорода (МПК).</p> <p>Понятие о физической работоспособности. Понятие о функциональной готовности. Гарвардский степ-тест. Максимальные тесты определения физической работоспособности – определение МПК, прямой метод с помощью велоэргометра и непрямой метод Айстранда и Риминга. Субмаксимальный тест оценки физической работоспособности – метод велоэргометрии.</p> <p>Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма спортсменов.</p> <p>Задачи спортивно-медицинского тестирования. Требования к тестирующим нагрузкам. Общие требования к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб. Виды входных</p>

		<p>воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании. Физическая нагрузка – проба Мартине. Проба ГЦИФКа, проба С.П. Летунова. Изменение положения тела в пространстве – ортостатическая проба. Изменение газового состава вдыхаемого воздуха. Медикаментозные средства. Пробы с повторными нагрузками. Пробы с повторными специфическими нагрузками.</p>
3	<p>Медико-педагогический контроль. Средства восстановления спортивной работоспособности. Спортивная патология.</p>	<p>Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Задачи медико-педагогического наблюдения в процессе тренировочных занятий. Понятие о срочном, отставленном, кумулятивном, тренировочном эффектах. Формы организации медико-педагогических наблюдений. Оперативные, текущие и этапные обследования. Самоконтроль в процессе тренировок и соревнований. Методы исследования, используемые при врачебно-педагогическом наблюдении. Анамнез (медицинский и спортивный). Визуальное наблюдение. Оценка и критерии степени утомления спортсменов. Методы исследования реакции сердечно-сосудистой системы спортсменов на физическую нагрузку. Исследование функции внешнего дыхания в процессе врачебно-педагогического наблюдения. Медицинский контроль на соревнованиях. Медицинское обеспечение соревнований (допуск спортсменов к соревнованиям; санитарно-гигиенический контроль за организациями, местами соревнований; санитарно-просветительская работа; предупреждение заболеваний и травм). Допинги. Антидопинговый контроль. Медицинский контроль за юными спортсменами.</p> <p>3.2 Медицинский контроль в массовой физической культуре.</p> <p>Основные механизмы влияния физических упражнений на организм человека. Задачи и содержание медико-педагогического наблюдения при занятиях физической культурой. Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой. Методы медицинского наблюдения при занятиях физической культурой (субъективные и объективные). Программы занятий для начинающих заниматься оздоровительным бегом в зависимости от возраста, с учетом возрастных функциональных возможностей по Р.Е. Мотылянской. Организация медицинского наблюдения. Методы самоконтроля. Показатели и</p>

	<p>критерии переносимости и эффективности тренировочного воздействия физических нагрузок.</p> <p>Функциональные исследования с применением нагрузок. Условия и требования правильного тестирования. Схемы тестирующих нагрузок. Оценка результатов тестирования. Степ-тест, тест К. Купера. Тестирование в естественных условиях.</p> <p>Цели и задачи медико-педагогического наблюдения за физическим воспитанием школьников и студентов. Организация и проведение медико-педагогического наблюдения за физическим воспитанием школьников и студентов. Понятие о медицинских группах. Критерии распределения школьников на группы занятий физической культурой (основную, подготовительную, специальную). Допуск к занятиям физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.</p> <p>Цели и задачи медико-педагогического наблюдения за юными спортсменами. Организация и проведение медико-педагогического наблюдения за юными спортсменами. Морфо-функциональные особенности и возможности детей разного возраста и пола. Возраст допуска к занятиям различными видами спорта. Медицинская спортивная ориентация и отбор детей к занятиям различными видами спорта.</p> <p><b>1.1.</b> Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические, психологические, медицинские, физические.</p> <p>Цели и задачи восстановления в спорте. Классификация восстановительных средств. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медицинские средства восстановления. Общие принципы применения восстановительных средств. Средства общего воздействия. Восстановительные средства локального воздействия. Специализированное питание. Восстановительный сон. Фармакологические средства восстановления. Физические средства восстановления – гидропроцедуры (души, бани и ванны), ультрафиолетовое облучение, аэризация, кислородотерапия, электропроцедуры, массаж и самомассаж. Медикаментозные средства восстановления.</p> <p><b>1.2.</b> Спортивная патология.</p> <p>Причины заболеваний у спортсменов. Структура заболеваемости у спортсменов. Причины патологии, непосредственно связанные со спортом – нагрузка, нерациональный режим и</p>
--	---

		<p>условия тренировки, быта и питания. Понятие о перетренированности, перенапряжении. Критерии, объективные и субъективные признаки перетренированности и перенапряжения.</p> <p>Понятие о спортивном травматизме. Причины спортивного травматизма. Спортивный травматизм при занятиях физической культурой. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта. Травмы при занятиях физической культурой и спортом. Общая характеристика спортивного травматизма. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма. Травмы опорно-двигательного аппарата. Повреждение кожных покровов. Травмы нервной системы. Травмы внутренних органов. Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз. Профилактика спортивных травм.</p>
--	--	--

## 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

### Самостоятельная работа

Таблица 3.1

№ темы	Темы	Форма СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Предмет дисциплины Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности Основы общей патологии. Физическое развитие	Оценка физического развития методом стандартов и построение антропометрического профиля
2.	Функциональное состояние спортсменов.	Оценка физического развития методом индексов Оценка физического развития методом корреляции
3.	Медико-педагогический контроль. Средства восстановления спортивной работоспособности. Спортивная патология.	Исследование функционального состояния сердечнососудистой системы в покое Функциональные пробы в исследовании сердечнососудистой системы (Мартинэ-Кушелевского, Котова-Дешина)

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Промежуточной аттестацией является зачёт в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 1

### Тема: Оценка физического развития методом стандартов и построение антропометрического профиля

**Цель:** Овладеть методами оценки физического развития и построения антропометрического профиля

1. Произведите антропометрические измерения, и результаты их внесите в соответствующие строки протокола:

Данные антропометрии					Антропометрический профиль					
Антропометрический признак	Величина признака	X	$\delta$	$\Delta x / \delta$	-3 $\delta$	-2 $\delta$	-1 $\delta$	1 $\delta$	2 $\delta$	3 $\delta$
Рост										
Рост сидя										
Масса тела										
ОГК пауза										
ОГК вдох										
ОГК выдох										
Экскурсия										
Окружность шеи										
Окр. правого плеча										
Окр. правого плеча напр.										
Окр. левого плеча										
Окр. левого плеча напр.										
Окр. правого бедра										
Окр. левого бедра										
Окр. левой голени										
Окр. правой голени										
Ширина плеч										
Ширина таза										
Сила правой кисти										
Сила левой кисти										
ЖЕЛ										

2. В соответствующей таблице данных физического развития (для мужчин или для женщин) найдите данные средних показателей и среднего квадратического отклонения. Запишите эти данные в соответствующие строки протокола. Найдите разницу измеренного показателя и среднего. Разделите эту разницу на среднее квадратическое отклонение. Частное от деления запишите в графу  $\Delta x / \delta$ .

3. Дайте оценку степени развития каждого показателя. Если частное от деления лежит в пределах от -1  $\delta$  до +1  $\delta$ , то показатель считается средним. Если частное от деления лежит в пределах от -2  $\delta$  до -1  $\delta$ , то показатель считается ниже среднего. Если частное от деления менее -2  $\delta$ , то показатель считается низким.

Если частное от деления лежит в пределах от +1  $\delta$  до +2  $\delta$ , то показатель считается выше среднего. Если частное от деления более +2  $\delta$ , то показатель считается высоким.

4. Построить антропометрический профиль. Оценить уровень физического развития. Указать слабые и сильные стороны физического развития.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 2

**Тема: Оценка физического развития методом индексов**

**Цель:** Овладеть методами оценки физического развития

**Задания:**

1. Произведите расчет весоростовых индексов:
  - Индекс Брока-Бругша
  - Индекс Кетле
2. Произведите расчет силовых индексов:
  - Силовой индекс мышц кисти
  - Силовой индекс мышц спины
3. Произведите расчет индексов пропорциональности
  - Индекс Эрисмана
  - Индекс Мануврие
  - Индекс Пинье
4. Дайте оценку всех индексов, сравнивая показатели нормы с вашими данными.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 3

**Тема: Оценка физического развития методом корреляции**

**Цель:** Научиться производить оценку уровня физического развития методом корреляции

**Задания:**

1. Произведите антропометрические измерения, и результаты их внесите в соответствующие строки протокола.
2. Найдите разницу  $\Delta X$  указанного в таблице показателя и соответствующего среднего показателя. Произведите такие вычисления для каждого антропометрического признака.
3. Промежуточные результаты расчетов вписывайте в соответствующие ячейки протокола.
4. Дайте оценку степени развития каждого антропометрического признака. Развитие признака считается средним, если частное от деления лежит в диапазоне значений от  $-1 \delta$  до  $+1 \delta$ .

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 4

**Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое**

**Цель:** Научиться изучать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в покое

**Задания:**

1. Произвести исследование артериального пульса. Определить его частоту, ритмичность, наполнение и напряжение.
2. Произвести измерение артериального давления. Сравнить полученные данные с нормой.
3. Произвести расчет площади поверхности тела по формуле Дюбуа.
4. Произвести расчет пульсового давления по формуле.
5. Рассчитайте среднее артериальное давление.
6. Рассчитайте ударный объем сердца по формуле Старра.
7. Рассчитайте минутный объем крови по формуле.



8. Произведите расчет сердечного индекса.
9. Рассчитайте удельное периферическое сопротивление по формуле Н.Н. Савицкого.
10. Определите тип кровообращения по величине сердечного индекса.
11. Данные занесите в протокол исследования, проанализируйте и сформулируйте соответствующие выводы.

### **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 5**

**Тема: Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы (Мартинэ-Кушелевского, Котова-Дешина)**

**Цель:** Научиться проводить оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб с дозированными физическими нагрузками.

**Задания:**

1. Провести исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд).  
Оценить данную пробу по типу реакции на нагрузку и времени восстановления.
2. Провести оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы по пробе Котова-Дешина (бег на месте с высоким подниманием бедра в темпе 180 шагов в минуту). Оценить пробу по типу реакции на нагрузку и времени восстановления.

### **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 6**

**Тема: Комбинированная функциональная проба Летунова**

**Цель:** Научиться проводить оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Летунова.

**Задания:**

1. Провести трехмоментную, комбинированную функциональную пробу Летунова. Она состоит из 3-х нагрузок: 20 приседаний за 30 секунд; 15 секунднй бег на месте в максимальном темпе; бег на месте с высоким подниманием бедра в темпе 180 шагов в минуту, в течение 3 минут. Данная проба позволяет более разносторонне исследовать функциональные способности сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Скоростная нагрузка (15-секунднй бег) выявляет способность ССС к быстрой мобилизации; нагрузка на выносливость (3-минутнй бег) способность ССС поддерживать необходимый уровень кровообращения в течение продолжительного времени.
2. Определить тип реакции сердечнососудистой системы на пробу Летунова. Провести оценку восстановительного периода. Сделать выводы и рекомендации по адаптации сердечнососудистой системы к скоростной нагрузке и нагрузке на выносливость.

### **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 7**

**Тема: Исследование физической работоспособности тест PWC<sub>170</sub>**

**Цель:** Научиться проводить определение физической работоспособности.

**Задания:**

1. Выполнить путем восхождения на ступеньку две нагрузки разной мощности.
2. Рассчитать показатели мощности работы.

3. Заполните протокол определения физической работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub>. Сравните средние значения PWC<sub>170</sub> представителей различных спортивных специализаций с собственными данными. Проанализируйте полученные результаты.

### **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 8**

**Тема: Определение физической работоспособности. Гарвардский степ-тест**

**Цель:** Научиться оценивать уровень физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста.

**Задания:**

1. Выполните Гарвардский степ-тест. С его помощью количественно оценивается скорость восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки.
2. Рассчитайте индекс Гарвардского степ-теста и проведите оценку физической работоспособности.
3. Сравните полученные данные со средними величинами индекса у спортсменов различных спортивных специализаций.

### **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 9**

**Тема: Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания**

**Цель:** Научиться проводить исследование функционального состояния системы внешнего дыхания.

**Задания:**

1. Проведите исследование жизненной емкости легких.
2. Рассчитайте должный уровень жизненной емкости легких.
3. Проведите сравнение фактического уровня жизненной емкости легких с ее должным уровнем.

### **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 10**

**Тема: Легочные пробы. Динамическая спирометрия. Проба Розенталя, Лебедева**

**Цель:** Освоить методику определения легочных проб и динамической спирометрии.

**Задания:**

1. Выполните определение динамической спирометрии. (Проба Шофрановского). Проведите оценку функционального состояния системы внешнего дыхания при адаптации к нагрузке.
2. Выполните пробу Розенталя – пятикратное измерение ЖЕЛ, проведенное через 15-секундные интервалы между попытками. Оценить полученные результаты.
3. Выполнить пробу Лебедева, которая позволяет оценить тренированность дыхательной мускулатуры и соответствие тренировочной нагрузки индивидуальным возможностям спортсмена. Проанализировать полученные данные, сделать выводы и сформулировать рекомендации.

### **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 11**

**Тема: Исследование функционального состояния нервной системы и двигательного анализатора**

**Цель:** Научиться проводить исследование функционального состояния нервной системы и двигательного анализатора.

**Задания:**

1. Заполните протокол «Неврологического анамнеза».
2. Выполните изучение сухожильных рефлексов. Заполните протокол исследования сухожильных рефлексов и сделайте заключение об их состоянии.
3. Проведите исследование нарушений динамической координации (атаксии):
  - Пальце-носовую пробу;
  - Пальце-пальцевую пробу;
  - Пяточно-коленную пробу;
4. Проведите исследование мышечно-суставного чувства (кинестетической и проприоцептивной чувствительности). Заполните протокол пробы и проведите оценку результатов.
5. Проведите исследование вестибулярного анализатора (поза Ромберга). Дайте оценку полученным результатам.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 12

**Тема: Спортивный травматизм. Основы первой доврачебной помощи**

**Цель:** Научиться проводить исследование осанки тела и стопы.

**Задания:**

1. Составить схему классификации спортивных травм. Дать им характеристику и указать меры первой помощи.

2. Заполните таблицу:

Основные заболевания спортсменов

Заболевания	Название заболевания	Симптомы	Допуск к занятиям спортом
Сердечно-сосудистой системы			
Система дыхания			
Система пищеварения			
Система мочевыделения			
Опорно-двигательный аппарат			
Лор-органы			

3. Изучить основы первой доврачебной помощи при следующих состояниях:

- внезапное прекращение кровообращения
- гипокликемическое состояние
- инфаркт миокарда
- обмороки
- переохлаждение
- тепловые поражения

### Типовые темы контрольных работ и методические рекомендации к ним

При выполнении контрольной работы студент должен раскрыть содержание вопросов на основе литературных источников и лекционного материала. Изложение материала должно носить характер констатации фактов, доказательств, убеждения и т.д. в

зависимости от специфики поставленного вопроса. Ответы необходимо иллюстрировать примерами.

#### Вариант 1

1. Сформулируйте определение:  
Тренированность – это ...
2. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
3. Дайте характеристику видам входных воздействий, используемых при функциональной диагностике:  
физической нагрузке.
4. Дайте характеристику ортостатическим пробам и пробам с повторными нагрузками.
5. Раскройте понятие:  
срочный тренировочный эффект.
6. Раскройте сущность методов исследования, используемых при врачебно-педагогическом наблюдении:  
исследование функции внешнего дыхания.
7. Медицинское обеспечение соревнований.
8. Перечислите медикаментозные средства восстановления спортивной работоспособности.
9. Сформулируйте понятие:  
здоровье – это..
10. Перечислите острые травмы у спортсменов.
11. Заболевания пищеварительной и выделительной систем спортсменов.

#### Вариант 2

1. Сформулируйте определение:  
Физическое развитие – это ...
2. Оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы.
3. Дайте характеристику видам входных воздействий, используемых при функциональной диагностике:  
изменение положения тела в пространстве.
4. Дайте характеристику тесту физической работоспособности PWC170 .
5. Раскройте понятие:  
отставленный тренировочный эффект.
6. Раскройте сущность методов исследования, используемых при врачебно-педагогическом наблюдении:  
методы исследования реакции сердечно-сосудистой системы спортсменов на физическую нагрузку.
7. Допинги. Антидопинговый контроль.
8. Что относится к физическим средствам восстановления?
9. Сформулируйте понятие:  
болезнь – это..
10. Перечислите причины внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом.
11. Заболевания дыхательной системы.

#### Вариант 3

1. Сформулируйте определение:  
Дилятация сердца – это...
2. Оценка функционального состояния сенсорных систем.
3. Дайте характеристику видам входных воздействий, используемых при функциональной диагностике:  
изменение газового состава вдыхаемого воздуха.
4. Дайте характеристику Гарвардскому степ-тесту.

5. Раскройте понятие:  
кумулятивный тренировочный эффект.
6. Раскройте сущность методов исследования, используемых при врачебно-педагогическом наблюдении:  
оценка и критерии степени утомления спортсменов.
7. Медико-педагогическое наблюдение за физическим воспитанием школьников и студентов.
8. Перечислите общие принципы применения восстановительных средств.
9. Сформулируйте понятие:  
этиология – это..
10. Какие внешние и внутренние факторы могут вызвать спортивный травматизм?
11. Заболевания сердечно-сосудистой системы.

#### Вариант 4

1. Сформулируйте определение:  
Физиологическая гипертрофия сердца – это...
  2. Оценка функционального состояния дыхательной системы.
  3. Дайте характеристику видам входных воздействий, используемых при функциональной диагностике:  
введение лекарственных веществ.
  4. Дайте характеристику пробе Летунова.
  5. Раскройте понятие:  
врачебно-педагогические наблюдения.
  6. Раскройте сущность методов исследования, используемых при врачебно-педагогическом наблюдении:  
анамнез (медицинский и спортивный).
  7. Медико-педагогическое наблюдение за юными спортсменами.
  8. Перечислите медицинские средства восстановления спортивной работоспособности.
  9. Сформулируйте понятие:  
патогенез – это...
- Перечислите причины спортивного травматизма.  
Заболевания центральной и периферической нервной системы.

#### Тематика рефератов

- Медицинское обследование занимающихся физической культурой.
- Медицинское обследование занимающихся спортом.
- Кабинеты врачебного контроля, задачи, структура и организация.
- Врачебно-физкультурный диспансер, задачи, структура, организация.
- Медицинское обеспечение массовых форм физической культуры.
- Медицинское обеспечение детей и подростков, занимающихся физической культурой.
- Первичное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
- Повторное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
- Врачебно-спортивная консультация.
- Учение о физическом развитии.
- Основные морфофункциональные показатели физического развития.
- Методы исследования физического развития.
- Соматоскопия.
- Антропометрия.
- Оценка осанки (правильная осанка и типы нарушений осанки, сколиозы).

- Формы стопы. Плоскостопие.
- Показатели физического развития.
- Оценка результатов исследования физического развития.
- Метод антропометрических стандартов.
- Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта.
- Оценка функционального состояния нервной системы.
- Оценка функционального состояния сенсорной системы.
- Понятие о тренированности.
- Оценка функционального состояния нервно-мышечной системы.
- Формы организации врачебно-педагогических наблюдений.
- Оперативные, текущие и этапные обследования.
- Оперативные обследования.
- Текущие обследования.
- Этапные обследования.
- Самоконтроль в процессе тренировок.
- Самоконтроль в процессе соревнований.
- Классификация восстановительных средств.
- Педагогические средства восстановления.
- Психологические средства восстановления.
- Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой.
- Методы врачебного контроля при занятиях физической культурой (субъективные и объективные).
- Причины заболеваний у спортсменов.
- Структура заболеваемости у спортсменов.
- Причины, непосредственно связанные со спортом – нагрузка, нерациональный режим и условия тренировки, быта и питания.
- Распределение школьников на медицинские группы.

### **Вопросы к зачёту**

1. Предмет, цели и задачи спортивной медицины.
2. Врачебно-физкультурный диспансер, задачи, структура, организация.
3. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом.
4. Кабинеты врачебного контроля, задачи, структура, организация.
5. Медицинское обеспечение массовых форм физической культуры.
6. Медицинское обеспечение детей и подростков, занимающихся физической культурой.
7. Первичное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
8. Повторное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
9. Дополнительное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
10. Врачебно-спортивная консультация.
11. Учение о физическом развитии. Понятие о генотипе. Понятие о фенотипе. Понятие о телосложении и конституции.
12. Морфофункциональные показатели физического развития. Методы исследования физического развития.
13. Соматоскопия. Антропометрия.
14. Оценка осанки (правильная осанка, типы нарушений осанки). Формы стопы. Плоскостопие. Форма грудной клетки.
15. Состав тела. Определение веса жировой массы тела (по Матейки). Определение абсолютного количества мышечной ткани (по Матейки). Определение активной массы тела.

16. Оценка результатов исследования физического развития. Метод антропометрических стандартов.
17. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта. Модельные характеристики спортсменов.
18. Методы исследования, используемые при врачебно-педагогическом наблюдении.
19. Оценка и критерии степени утомления.
20. Понятие о тренированности, функциональной готовности.
21. Оценка функционального состояния нервной системы.
22. Оценка функционального состояния сенсорной системы.
23. Оценка функционального состояния нервно-мышечной системы.
24. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Структурные особенности спортивного сердца.
25. Оценка функционального состояния дыхательной системы.
26. Понятие о физической работоспособности. Гарвардский степ-тест, максимальные тесты определения физической работоспособности.
27. Задачи спортивно-медицинского тестирования. Требования к тестирующим нагрузкам, к проведению функциональных проб.
28. Проба Мартине, С.П.Летунова.
29. Ортостатическая проба.
30. Пробы с повторными нагрузками. Пробы с повторными специфическими нагрузками.
31. Задачи и формы медико-педагогических наблюдений.
32. Понятие о срочном, отставленном, кумулятивном тренировочном эффектах.
33. Оперативные обследования.
34. Текущие обследования.
35. Этапные обследования.
36. Медицинский контроль на соревнованиях. Медицинское обеспечение соревнований.
37. Допинги. Антидопинговый контроль.
38. Самоконтроль в процессе тренировок.
39. Самоконтроль в процессе соревнований.
40. Классификация восстановительных средств.
41. Педагогические средства восстановления.
42. Психологические средства восстановления.
43. Общие принципы применения восстановительных средств. Средства общего и локального воздействия. Медикаментозные средства восстановления.
44. Задачи и содержание медико-педагогического наблюдения при занятиях физической культурой.
45. Абсолютные показатели к занятиям физической культурой.
46. Методы медицинского наблюдения при занятиях физической культурой (субъективные и объективные).
47. Показатели и критерии переносимости и эффективности тренировочного воздействия физических нагрузок лицами разного пола и возраста.
48. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физической культурой и спортом.
49. Организация и проведение медико-педагогического наблюдения за физическим воспитанием школьников и студентов.
50. Понятие о медицинских группах.
51. Критерии распределения школьников на группы занятий физической культурой (основную, подготовительную, специальную).
52. Допуск к занятиям физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.
53. Общая характеристика заболеваний у спортсменов. Причины заболеваний у спортсменов.
54. Структура заболеваемости у спортсменов.

55. Причины, непосредственно связанные со спортом – нагрузка, нерациональный режим и условия тренировки, быта и питания.
56. Понятие о перетренированности, перенапряжении. Критерии, объективные и субъективные признаки перетренированности и перенапряжения.
57. Понятие о спортивном травматизме.
58. Причины спортивного травматизма.
59. Спортивный травматизм при занятиях физической культурой.
60. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.
61. Травмы при занятиях физической культурой и спортом.
62. Общая характеристика спортивного травматизма.
63. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
64. Травмы опорно-двигательного аппарата.
65. Повреждение кожных покровов.
66. Травмы нервной системы.
67. Травмы внутренних органов.
68. Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз.
69. Профилактика спортивных травм.
70. Виды острых патологических состояний. Признаки наиболее частых острых патологических состояний.
71. Первая доврачебная помощь при острых патологических состояниях.
72. Внешние признаки отдельных травм. Первая доврачебная помощь при различных травмах.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемым и результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ПК-1: Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	<b>Знает:</b> Современные методы и технологии обучения и диагностики требования образовательных стандартов на основе возрастных особенностей обучающихся для средней общеобразовательной школы, основы	Лабораторная работа Контрольная работа, реферат.	Критерии оценки: оценка «отлично» (5 баллов) выставляется студенту, если работа выполнена в соответствии со всеми требованиями методики; оценка «хорошо» (4 балла) выставляется студенту, если работа выполнена в соответствии с общими требованиями методики; оценка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется студенту, если работа выполнена в целом в соответствии с требованиями методики; оценка «неудовлетворительно» (0-2 баллов) выставляется студенту, если



		<p>врачебно-педагогическое контроле за школьниками в процессе занятий физической культурой, документацию по проведению врачебного контроля</p> <p><b>Умеет:</b> использовать современные методы и технологии обучения и диагностики, находить рациональные методы и формы контроля за занимающимися физической культурой и спортом. Проводить оценку уровня физического развития. Диагностировать нарушения осанки, определять функциональные возможности систем организма детей и подростков.</p>		<p>работа не удовлетворяет требованиям методики.</p>
--	--	--	--	--

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины : учебное пособие / С. Г. Куртев, И. А. Кузнецова, С. И. Еремеев, Л. А. Лазарева. — 4-е изд. — Омск : Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 152 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74278.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Белова, Л. В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66109.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Дёшин, Р. Г. Диагностика в клинической и спортивной медицине : справочник / Р. Г. Дёшин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-906839-22-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55553.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер. — Москва : Человек, 2015. — 184 с. — ISBN 978-5-906131-47-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27601.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

## **7.2 Дополнительная литература:**

1. Клинические аспекты спортивной медицины : руководство / под редакцией В. А. Маргазин. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2014. — 457 с. — ISBN 978-5-299-00594-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/45691.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Энн, Кейл Тейпирование в спортивной и клинической медицине / Кейл Энн ; перевод М. Прокопьева. — Москва : Издательство «Спорт», 2015. — 136 с. — ISBN 978-5-9906734-2-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43917.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## **7.3 Интернет-ресурсы:**

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

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

– Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

– ПО, находящееся в свободном доступе: Операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa), Офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math), сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

### **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа по анатомии и физиологии человека № 12 на 30 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, цифровой кардиограф (1 шт.), спирометр (8

шт.), массажные кресла (4 шт.), велоэргометр (3 шт.), шагомер (1 шт.), тонометр, газоанализатор, динамометр, калипер, измеритель времени простой зрительно-моторной реакции, компьютерные программы по психофизиологической диагностике, статистической обработке экспериментальных данных, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS , офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено проводное и беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

А.Г. Поливасев

01.06 2020

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ)  
(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)**

Программа дисциплины для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки Физкультурное образование  
форма обучения заочная

Шабанов Андрей Викторович. Физическая культура и спорт (Учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина). Рабочая программа для обучающихся по направлению

подготовки (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки Физкультурное образование форма обучения заочная. Ишим, 2020, 15 стр.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Физическая культура и спорт (учебно-тренировочные занятия) [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

© Тюменский государственный университет, ИПИ им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, 2020.

© Шабанов А.В. 2020

**1. Пояснительная записка**

Цели освоения дисциплин:

- всестороннее и гармоничное развитие личности студента и наиболее полное раскрытие его физических качеств и их всестороннее физическое совершенство; 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 профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплин:

- Оздоровительные задачи определяют направленность педагогических воздействий на гармоничное развитие студента и его подготовку к нагрузкам, связанным с характером учебной деятельности. Гармоничное физическое развитие предполагает воспитание, развитие и совершенствование основных физических качеств, студентов. Повышение физических возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой систем, укрепление центральной нервной системы, активизацию обмена веществ, совершенствование и развитие адаптивных свойств организма. Подготовка к нагрузкам в процессе учёбы связана с поддержанием оптимального функционального состояния организма, высокого уровня работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца и года.

- Образовательные задачи нацелены на приобретения студентами знаний, умений и навыков, необходимых в различных жизненных ситуациях. Студентами приобретаются знания о режиме дня, правилах личной гигиены и закаливании, способах (технике) выполнения двигательных действий, а также знания и умения по проведению урока физической культуры в школе.

- Воспитательные задачи характеризуются воспитанием физических качеств личности, связанных с проявлением физических и психических свойств личности при решении двигательных задач в конкретных ситуациях. Содержание учебного процесса включает в себя так же воспитание дисциплинированности, морально-волевых качеств и коллективных действий

### **1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Это положение принято за основу и конкретизировано в специальных вышеуказанных приказах Минобразования России.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин вариативного блока.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общепедагогические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано всё содержание учебной программы по учебной дисциплине физическая культура(учебно-тренировочные занятия)», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Всё это в целом находит своё отражение в психофизической надежности, будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности. Дисциплина входит в базовую часть учебного плана.

2.

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		<p><b>Знает.</b> Теоретические основы, теоретико-методические возрастные, анатомо-физиологические, психологические особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях ФК;</p> <p><b>Умеет</b> планировать, организовывать занятия спортивными играми и осуществлять подбор подвижных игр с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий, отстающих физических качеств и способностей занимающихся.</p>

### 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		3
<b>Общая трудоемкость</b> зач. ед.	<b>9</b>	9
<b>час</b>	<b>328</b>	328
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>4</b>	4
Лекции		
Практические занятия	<b>4</b>	4
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>320</b>	320
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифф. зачет, экзамен)	Зачёт	Зач.

### 3. Система оценивания



**3.1** Формой промежуточной аттестации является зачет.

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				Иные виды контактной работы
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по	
1	2	3	4	5	6	7
1.	<b>Легкая атлетика</b>					
2.	<b>Спортивные игры Баскетбол</b>					
3.	<b>Спортивные игры Минифутбол</b>					
4.	<b>Спортивные игры Волейбол</b>					
5.	<b>Лыжный спорт</b>					
6.	<b>Учебная практика</b>	4		4		
7.	<b>Зачет</b>					0,2
	<b>Итого (часов)</b>	4		4		0,2

##### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Таблица 3

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
1	2	3
1	Лёгка атлетика	История легкоатлетических видов. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Бег на спринтерские, средние, стайерские дистанции. Бег на марафонские и сверхмарафонские дистанции. Основные фазы прыжков в легкой атлетике. Многоборья как вид легкой атлетики. Правила по легкой атлетике.
2	Спортивные игры Баскетбол	Понятие о виде спорта баскетбол. История баскетбола, его возникновения и развития в России и за рубежом. Особенности данного вида спорта,

		<p>технических приемов и тактических действий, правил игры, судейства.</p> <p>Технические приемы баскетбола: стойки, перемещения, передачи, ведение мяча, броски в корзину. Применение технических приемов в двусторонней игре.</p> <p>Тактические действия баскетбола: индивидуальные, командные, групповые. Применение тактических действий в двусторонней игре.</p> <p>Совершенствование технических приемов и тактических действий в игре.</p> <p>Сдача контрольных нормативов: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в корзину, сочетание технических приемов и тактических действий в двусторонней игре.</p>
3	Спортивные игры Минифутбол	<p>Развитие футбола и мини-футбола в России и регионе.</p> <p>Техника и тактика мини-футбола. Основные технические приемы игры. Обучение технике и тактике мини-футбола. Правила игры. Организация и судейство соревнований по мини-футболу.</p> <p>Контроль физической и технико-тактической подготовленности в мини-футболе.</p>
4	Спортивные игры Волейбол	<p>Понятие о виде спорта - волейбол. История волейбола, его возникновения и развития в России и за рубежом. Особенности данного вида спорта, технических приемов и тактических действий, правил игры, судейства.</p> <p>Технические приемы волейбола: стойки, перемещения, передачи, подачи, атакующий удар, блокирование. Применение технических приемов в двусторонней игре.</p> <p>Тактические действия волейбола: индивидуальные, командные, групповые. Применение тактических действий в двусторонней игре.</p> <p>Совершенствование технических приемов и тактических действий в игре.</p> <p>Сдача контрольных нормативов: передачи (верхняя, нижняя), подачи (верхняя прямая, нижняя прямая), сочетание технических приемов и тактических действий в двусторонней игре.</p>
5	Лыжный спорт	<p>Основные виды лыжного спорта. Историческое развитие лыжного спорта. История развития лыжных перемещении (ходы, подъемы, спуски, остановки). Техника лыжных перемещений. Правила соревнований. Лыжные гонки</p>
6	Учебная практика	Теория и методика физической культуры.

		Планирование и проведение части урока по ФК (подготовительной и основной) на 25-30 мин.
--	--	---

## 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

### Самостоятельная работа

Таблица 3.1

№ темы	Темы	Форма СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Лёгка атлетика	Разработка технологической карты урока по изучаемым видам спорта. Самостоятельные занятия физическими упражнениями для повышения уровня физической подготовленности
2.	Спортивные игры Баскетбол	
3.	Спортивные игры Мини-футбол	
4.	Спортивные игры Волейбол	
5.	Лыжный спорт	
6.	Учебная практика	

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Промежуточной аттестацией является зачёт в форме тестирования уровня физической подготовленности.

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

#### Аттестационный тест по физической подготовленности студентов Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1.Тест на скоростную подготовленность:</b>										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):	40	30	20	10	5					
Подтягивание на перекладине (кол.раз)						15	12	9	7	5
<b>3.Тест на общую выносливость:</b> Бег 500 м (мин.,с.)	1.35	1.45	1.55	2.00	2.10					
Бег 1000 м						3.00	3.15	3.25	3.30	3.40

(мин.,с.)										
<b>4. Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	180	170	250	240	230	220	210
5. Техника и количество попаданий мячом с линии штрафного броска (из 10)	9-10	7-8	6-5	4-3	2-0	9-10	7-8	6-5	4-3	2-0
6. Техника и количество попаданий броском в движении (из 5)	5	4	3	2	1-0	5	4	3	2	1-0
7. Сгибание туловища в положении вис на перекладине (кол-во раз)						9	7	5	3	1
8. Сгибание-разгибание туловища в положении лежа	40	30	20	15	10					
9. Прохождение дистанции на лыжах 5 км						17.00	18.00	19.00	20.00	22.00
10. Прохождение дистанции на лыжах 3 км	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00					
11. Поддача мяча (из 5)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12. Передачи мяча сверху-снизу над собой (при высоте не менее 2 м)	20	17	14	10	6	20	17	14	10	6

### Проект-схема технологической карты урока

Технологическая карта урока №\_\_ в \_\_ классе

Тема урока		
Цель темы		
Задачи урока		
Планируемый результат	Предметные умения	УУД
Тип урока		
Дидактическое сопровождение		
Оборудование,		

инвентарь					
Организация пространства					
Межпредметные связи		Формы работы		Ресурсы	
Части урока	Ход урока	Дозировка		УУД	ОМУ
		объём	Интенсивность		

Проводящий: \_\_\_\_\_

### Зачет по дисциплине

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности по выбору.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках разработаны кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания.

Табл. 1

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в баллах	15-24 балла	25-34 баллов	35-40 баллов

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемым и результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает.</b> Теоретические основы, теоретико-методические возрастные, анатомо-физиологические, психологические особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях ФК; <b>Умеет</b> планировать, организовывать занятия спортивными играми и осуществлять подбор подвижных игр с учетом состояния здоровья, возраста,	Контрольные нормативы по физ. Подготовка Проект-схема	Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко 15-24 балла - удовлетворительно; 25-34 баллов – хорошо; 35-40 баллов – отлично.  -правильное оформление проекта (2-5 баллов), содержание урока, последовательность упражнений, адекватная нагрузка при выполнении отдельных упражнений и урока в целом, верный подбор комплекса упражнений в соответствии с заболеванием (2-5 баллов).

		уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий, отстающих физических качеств и способностей занимающихся.		
--	--	---	--	--

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения:10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов ; под редакцией А. Э. Беланов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 100 с. — ISBN 978-5-00032-242-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

### 7.2 Дополнительная литература:

1. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

2. Татарова, С. Ю. Мероприятия, проводимые в целях профилактики и оказания первой медицинской помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 94 с. — ISBN 978-5-6040243-0-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75501.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
3. Сырвачева, И. С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой : учебное пособие / И. С. Сырвачева, С. Н. Зуев, В. А. Сырвачев. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 146 с. — ISBN 978-5-4486-0231-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
4. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 242 с. — ISBN 978-5-4487-0110-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
5. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
6. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 48 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65716.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
7. Егорова, С. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие. Курс лекций на иностранном языке (английском) / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 95 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63240.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
8. 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
9. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>.



10. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт в сельской местности Российской Федерации: состояние, проблемы, пути решения / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков, В. И. Хохлов. — Москва : Издательство «Спорт», 2015. — 208 с. — ISBN 978-5-9906734-9-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43923.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

11. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — Москва : Советский спорт, 2015. — 164 с. — ISBN 978-5-9718-0776-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/40847.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

### **7.3 Интернет-ресурсы:**

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

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

- Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: платформа для электронного обучения Microsoft Teams.
- ПО, находящееся в свободном доступе: Операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa), Офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math), сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

### **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Спортивный (игровой зал)**, оснащен: канат гимнастический; кольцо баскетбольное с амортизатором 2 шт.; мат гимнастический 5 шт.; стойка волейбольная ; щит игровой 2 шт.; стол теннисный « Stiga»; набор для настольного тенниса 3 шт.; мяч футбольный 15 шт.; мяч волейбольный 13 шт.; мяч баскетбольный 14 шт.; колодки стартовые.

**Тренажерный зал**, оснащен: тренажеры, вело тренажер, гантели, гири, штанга, турник.

Зал настольного тенниса, оснащен: стол для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, шарик теннисный.

Гимнастический зал, оснащен: мат гимнастический, обруч гимнастический, мяч гимнастический, коврик гимнастический степ – платформа, бодибары, стенка шведская, весы напольные, зеркало настенное.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
Поливаев А.Г.  
01.06. 20 20

### **ВВЕДЕНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

Профили подготовки:  
Физкультурное образование  
Технологическое образование  
Начальное образование  
Дошкольное образование  
форма обучения  
заочная

Ведерникова Л.В. Введение в педагогическую деятельность. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профили подготовки Физкультурное образование; Технологическое образование; Начальное образование; Дошкольное образование, форма(ы) обучения заочная. Ишим, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Введение в педагогическую деятельность [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

## 1. Пояснительная записка

Данный курс формирует у бакалавра способность осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей и способность взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.

**Цель дисциплины:** содействие становлению личностной и профессиональной позитивной «Я – концепции» педагога, осознание основных ценностей и смыслов педагогической деятельности, способов взаимодействия с субъектами образовательного процесса на основе общепрофессиональных компетенций.

### Задачи дисциплины:

1. Развитие общепрофессиональных компетенций у бакалавров, связанных с осознанием собственной профессионально-личностной позиции, социальной значимости будущей профессии, развитием мотивации к выполнению профессиональной деятельности

2. Формирование общепрофессиональных компетенций у бакалавров в области педагогической деятельности, обеспечивающих: освоение знаний о способах взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса, решение профессионально-педагогических задач, связанных с проектированием и использованием возможностей образовательной среды, осуществление профессионального самопознания и саморазвития при организации качественного учебно-воспитательного процесса.

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в блок Б1, относится к базовой части. Дисциплина «Введение в педагогическую деятельность» направлена на ускорение психологической и учебной адаптации к условиям вуза, будущей специальности, на формирование у студентов первичных умений профессионально-педагогической деятельности. Для успешного освоения данной дисциплины необходимо опираться на знания и умения, полученные студентами в общеобразовательной школе, в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования (знания основных требований и правил поведения на учебных занятиях, умения конспектировать, составлять тезисы, работать на компьютере, с электронными носителями информации, в интернете, владение навыками по концентрации внимания и др.).

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Компонент (знаниевый/функциональный)
УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	- -	Знает основы социального взаимодействия и способен реализовать свою роль в команде
		Умеет осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в

		команде
		Владеет способностью осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-6 – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	-	Знает основы тайм-менеджмента и основы построения траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
		Умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.
		Владеет способностью управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		2
<b>Общий объем</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
зач. ед. час	<b>144</b>	<b>144</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Лекции	4	4
Практические занятия	8	8
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	-	-
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>132</b>	<b>132</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифф. зачет, экзамен)		зачет

### 3. Система оценивания

#### 3.1. Формой промежуточной аттестации является зачет.

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Студенты, набравшие по дисциплине менее 30 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объём дисциплины, час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Современная образовательная ситуация Профессиональная деятельность педагога	4	2	2		
2.	Профессиональная компетентность: сущность, структура. Мета-компетентность как ядро профессионально-педагогической деятельности	2		2		
3.	Педагогическое взаимодействие в деятельности современного педагога	4	2	2		
4.	Педагогическое общение как основа профессионально-педагогической деятельности и компетентности педагога	2		2		

Зачет	-	-	-	-	0,2
Итого (часов)	12	4	8		0,2

#### 4.2. Содержание дисциплины по темам

**Вид аудиторной работы: лекции**

##### **Тема 1. Современная образовательная ситуация и требования подготовки современного педагога**

Профессиональный стандарт «Педагог», профессионально обусловленные требования к личности педагога, профессионализм как совокупность личностных характеристик деятельности. Социальная и профессиональная позиция педагога «Я – концепция учителя».

##### **Тема 2. Педагогическое взаимодействие в деятельности современного педагога**

Понятие педагогического взаимодействия. Сущность и специфика педагогического взаимодействия, взаимодействие субъектов образовательного процесса. Педагогическая техника как средство эффективного педагогического взаимодействия.

**Вид аудиторной работы: практические занятия**

#### **Практические занятия 1 «Современная образовательная ситуация Профессиональная деятельность педагога»**

##### **План**

1. Работа с базовыми понятиями: профессия, педагогическая профессия, учитель, преподаватель, наставник, педагог, специальность, педагогическая специальность, педагогическая квалификация, специализация.
2. Понятие педагогической профессии.
3. Профессиональные функции педагога.
4. Социальные смыслы педагогической профессии, ее гуманистическая направленность.
5. Заполнение и защита рабочих листов по теме.

**Задание к занятию:** выскажите в свободной форме свое мнение по следующим вопросам:

1. Как Вы оцениваете роль педагога в современном обществе?
2. Какие трудности (проблемы) существуют у педагога, образовательных учреждений, системы образования на современном этапе развития общества?
3. Что можно сказать о престижности педагогической профессии?
4. Изменились ли сегодня принципы, по которым люди выбирают педагогическую профессию (профессию учителя)?
5. В чем состоит отличие предмета труда, орудий труда и продукта труда в профессии, например, столяра, токаря и педагога?
6. Приведите примеры профессий, относящихся к педагогическим. Докажите, что те или иные профессии имеют педагогические основы, хотя не являются собственно педагогическими.
7. Можно ли, на ваш взгляд, работать педагогом без желания?

#### **Практическое занятие 2 «Профессиональная компетентность: сущность, структура. Мета-компетентность как ядро профессионально-педагогической деятельности»**

##### **План**

1. Работа с базовыми понятиями: компетентность, профессиональная компетентность, педагогическая компетентность, мета-компетентность.

2. Компетентность, профессиональная компетентность как основа успешной педагогической деятельности.
3. Сущность и структура профессиональной компетентности.
4. Характеристика основных компонентов профессионально-педагогической компетентности: когнитивный, ценностный, деятельностный.
5. Мета-компетентность как ядро профессионально-педагогической компетентности.
6. Становление профессиональной компетентности педагога в культурологическом контексте.
7. Заполнение и защита рабочих листов по теме  
*Задание к занятию:* составьте конспект-схему лекции «Становление профессиональной компетентности педагога».

### **Практические занятия 3 «Педагогическое взаимодействие в деятельности современного педагога»**

#### **План**

1. Работа с базовыми понятиями: взаимодействие, тактики взаимодействия, условия взаимодействия, факторы взаимодействия, модели взаимодействия, субъект образовательного процесса.
2. Сущность и характеристики педагогического взаимодействия
3. Уровни и типы педагогического взаимодействия.
4. Стратегии и тактики педагогического взаимодействия
5. Условия и факторы педагогического взаимодействия.
6. Заполнение и защита рабочих листов по теме.  
*Задание к занятию:* подобрать педагогические ситуации, которые отражают специфику взаимодействия современного педагога в профессиональной деятельности.
7. Заполнение и защита рабочих листов по теме.

### **Практическое занятие 4 «Педагогическое общение как основа профессионально-педагогической деятельности и компетентности педагога»**

#### **План**

1. Работа с базовыми понятиями: общение, педагогическое общение, культура общения, стиль общения.
2. Понятие и специфика педагогического общения.
3. Система педагогического общения и ее элементы.
4. Структура педагогического общения.
5. Стили педагогического общения.
6. Культура педагогического общения.
7. Заполнение и защита рабочих листов по теме.  
*Задания к занятию:*
  1. Подготовьте сообщения по теме «Характеристика общения с субъектами образовательного процесса»:
    - 1) Характеристика общения с родителями.
    - 2) Характеристика общения с коллегами.
    - 3) Характеристика общения с учащимися.
  2. Подберите цитаты, высказывания ученых, известных людей, педагогов и т.д., отражающие содержание данного семинара.

**Лабораторные занятия по данным учебным планам не предусмотрены.**



**5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся (Таблица 3)**

Таблица 3

№ темы	Темы	Виды СРС
1.	Общая характеристика и перспективы развития профессиональной подготовки современного педагога	<p><b>Эссе</b> - самостоятельная творческая письменная работа. По форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение – объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте.</p> <p><b>Структура эссе:</b></p> <p>1. Введение. Содержит краткое обоснование актуальности и важности выбранной для исследования проблемы. Во введении необходимо сформулировать цель и задачи исследования, а также дать краткое определение используемых в работе понятий и ключевых терминов. Однако их количество в эссе не должно быть излишне большим (как правило, три или четыре).</p> <p>2. Содержание основной части эссе. Данная часть работы предполагает развитие авторской аргументации и анализа исследуемой проблемы, а также обоснование выводов, на основе имеющихся данных, положений педагогической теории и практики, фактологического материала. При цитировании необходимо брать текст в кавычки и давать точную отсылку к источнику (включая номер страницы). Если не делать этого, т.е. выдавать чужие мысли за свои, то это будет считаться плагиатом (одной из форм обмана); даже в том случае, когда автор эссе передает текст своими словами (приводит краткое его содержание или перефразирует) необходимо дать отсылку к источнику.</p> <p>В случае сообщения о взглядах определенного автора или авторов, полемизирующих между собой, также необходима отсылка к источнику. Дословное изложение прочитанной литературы недопустимо, так как противоречит самому смыслу эссе, не создает условий для выработки личного мнения. В случае если автор сталкивается с положением, когда у различных авторов нет единой точки зрения по рассматриваемому вопросу, необходимо привести высказывания нескольких авторов, стоящих на разных позициях и представить свое отношение к ним, дать аргументированное изложение собственного понимания вопроса.</p> <p>3. Заключительная часть эссе должна содержать обобщение результатов исследования в форме краткого изложения основных аргументов автора. При этом следует помнить, что заключение должно быть очень кратким. Заключительная часть может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) данного исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами. Следует в нескольких предложениях объяснить, почему это было бы полезно, и кратко проиллюстрировать, как это может быть сделано. Полезно отметить возможные направления дальнейшего развития темы эссе.</p> <p>Соотношение структурных элементов эссе к общему объему работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вступление (актуализация заявленной темы эссе) 20%;</li> <li>- Основная часть (три аргументированных доказательства тезиса, выражающих личное мнение, позицию автора и имеющих в своей основе научный подход) 60%;</li> <li>- Заключение (вывод, резюмированное изложение главной идеи основной части) 20%.</li> </ul>

2.	Современная образовательная ситуация и требования подготовки современного педагога	<p><b>Реферат</b> – это компилятивный обзор нескольких изданий (или краткоеизложение книги, статьи) по проблеме, обозначенной в теме.</p> <p><b>Содержание и оформление разделов реферата:</b></p> <p>В Оглавлении приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать их или давать в другой формулировке и последовательности нельзя.</p> <p>Введение. Обосновывается актуальность выбранной темы, цель и содержание реферата, указывается объект (предмет) рассмотрения, приводится характеристика источников для написания работы и краткий обзоримеющейся по данной теме литературы. Актуальность предполагает оценку своевременности и социальной значимости выбранной темы, обзор литературы по теме отражает знакомство автора реферата с имеющимися источниками, умение их систематизировать, критически рассматривать, выделять существенное, определять главное.</p> <p>Основные требования к введению: очень часто введение путают с вступлением и в этой части реферата пишут предысторию рассматриваемой проблемы, что само по себе уже является частью основного содержания, поэтому во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения (невьясненность вопроса, многочисленные теории и споры), либо с современных позиций; очень важно, чтобы студент выделил цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели (например, целью может быть показ разных точек зрения на ту или иную проблему, а в качестве задач может выступать описание методов решения этих проблем) - обычно одна задача ставится на один параграф реферата. Частой ошибкой при определении целей и задач исследования является неправильная их формулировка. Так, в качестве цели указывается «сделать». Правильно будет использовать глаголы «раскрыть», «определить», «установить», «показать», «выявить», «описать», «проследить» и т.д.; введение должно содержать также и краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны; объем введения обычно составляют две страницы текста; исходя из всего вышеуказанного, введение необходимо писать в последнюю очередь при работе над рефератом.</p> <p>Основная часть должна соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать. Эти главы должныпоказать умение бакалавра сжато, логично и аргументировано излагать материал. Обычно решению каждой задачи, как правило, посвящена одна глава работы. В работах, носящих, в основном, теоретический характер, анализируя литературу по теме исследования, изучая, описывая опыт наблюдаемых событий (явлений), автор обязательно высказывает свое мнение и отношение к затрагиваемым сторонам проблемы.Глава должна заканчиваться выводами или хотя бы констатацией итогов.</p> <p>Заключительная часть представляет собой стройное изложение результатов работы над темой.</p> <p>Библиографический список использованной литературы составляет одну из частей работы, отражающей самостоятельную творческую работу автора, позволяет судить о степени фундаментальности данного реферата.</p>
3.	Общая характеристика педагогической профессии. Сущность и содержание профессионально педагогической деятельности	<p><b>Мультимедийная презентация</b> (презентация результатов деятельности) представляет собой сочетание компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда, которые организованы в единую среду. Как правило, презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации.</p> <p><b>Структура презентации:</b></p>

4.	Профессиональная компетентность и готовность педагога к профессионально-педагогической деятельности	<p>Введение (план презентации): очерчивает круг вопросов, о которых пойдет речь в презентации. Во введении определяется актуальность темы, дается характеристика направления исследования. Можно оформить в виде гиперссылок. Объем - не более одного слайда.</p> <p>Основная часть: формулируются задачи, которые предстоит разрешить в процессе работы с презентацией. Рассматриваются варианты решения поставленных задач. Это должна быть не сама содержательная информация, но пояснения к ней - рисунки, схемы, основные тезисы, которые могут записать слушатели. Содержательную информацию должен излагать докладчик.</p> <p>Заключение (выводы): в заключение кратко в 3-5 тезисах излагаются основные результаты представленной работы.</p> <p>Список использованных источников: список использованной литературы является составной частью справочного аппарата работы и помещается после заключения. Содержит библиографическую информацию об основных рассматриваемых или рекомендуемых документах.</p>
5.	Профессиональная компетентность: сущность, структура. Мета-компетентность как ядро профессионально-педагогической деятельности	<p><b>Информационный поиск (поиск фактических сведений)</b> – поиск неструктурированной документальной информации.</p> <p><b>Алгоритм поисковой деятельности</b> (совокупность операций, выполняемых в строго установленном порядке дискретными - прерывистыми - «шагами»):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационная подготовка поиска. На этом этапе уточняется запрос, дополняются исходные данные о предмете поиска. Вместе с информационным консультантом (чаще всего библиотечным работником) или самостоятельно определяется тип поисковой задачи, используется опыт решения аналогичных задач.</li> <li>2. Моделирование источников поиска. На этом этапе выявляется идеальный источник информации, который бы полностью отвечал характеру поисковой задачи. Если в библиотеке есть информационный источник, соответствующий виду запроса, поиск можно считать успешно завершенным. Однако чаще всего сложные запросы требуют обращения к многим полезным источникам для сплошного поиска, поскольку один источник не дает релевантной информации. В этом случае исследуются все информационные источники данной информационно-поисковой системы.</li> <li>3. Выбор оптимального пути поиска. Среди имеющегося множества информационных источников ищем близкие к характеру поисковой задачи. На этом этапе используются каталоги, картотеки, справочные пособия, библиографические указатели, списки новых поступлений, базы данных, справочный аппарат первичных документов.</li> <li>4. Реализация поиска - это этап получения конкретного ответа в соответствии с запросом, просмотр информационных источников, выявление и отбор нужной информации из этих источников.</li> <li>5. Оценка результатов поиска - этап, на котором проверяются точность, качество проведенного информационного поиска. Пользователь должен быть уверен в том, что если информация не найдена, ее нет в данном информационно-поисковом массиве. Определение результатов поиска - очень сложный этап, он требует высокого, подчас профессионального уровня информационной деятельности, знания методики информационного процесса, средств выполнения запроса. На данном этапе более всего нужна помощь посредника - специалиста информационной службы. На первом этапе - информационной подготовки поиска - уточняется запрос, то есть обращение пользователя в информационную службу, отражающее потребность в информации.</li> </ol> <p>Формулировка информационного запроса должна отражать действительные потребности и интересы его автора. В запросе важны ясность образа предмета потребности, представление о конечном результате решаемой информационной задачи.</p>

6.	Педагогическое взаимодействие в деятельности современного педагога. Педагогическое общение как основа профессионально-педагогической деятельности и компетентности педагога.	<p><b>Коллоквиум</b> – форма учебного занятия, дает возможность преподавателю проверки качества усвоения пройденного материала бакалаврами и выявление недостаточно изученных вопросов ими.</p> <p><b>Этапы проведения коллоквиума:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовительный этап: формулирование темы и проблемных вопросов для обсуждения; предоставление списка дополнительной литературы; постановка целей и задач занятия; разработка структуры занятия; консультация по ходу проведения занятия;</li> <li>2. Начало занятия: подготовка аудитории: поскольку каждая микрогруппа состоит из 5-7 студентов, то парты нужно соединить по две, образовав квадрат, и расставить такие квадраты по всему помещению. Комплектация микрогрупп. Раздача вопросов по заданной теме для совместного обсуждения в микрогруппах.</li> <li>3. Подготовка бакалавров по поставленным вопросам.</li> <li>4. Этап ответов на поставленные вопросы: порядке, установленном преподавателем, представители от микрогрупп зачитывают выработанные, в ходе коллективного обсуждения, ответы; бакалавры из других микрогрупп задают вопросы отвечающему, комментируют и дополняют предложенный ответ; преподаватель регулирует обсуждения, задавая наводящие вопросы, корректируя неправильные ответы (важно, чтобы преподаватель не вмешивался напрямую в ход обсуждения, не навязывал собственную точку зрения); после обсуждения каждого вопроса необходимо подвести общие выводы и логично перейти к обсуждению следующего вопроса (важно вопросы распределить таким образом, чтобы ответы микрогрупп чередовались); после обсуждения всех предложенных вопросов преподаватель подводит общие выводы;</li> <li>5. Итог: преподаватель соотносит цели и задачи данного занятия и итоговые результаты, которых удалось достичь; заключительный этап суммирует все достигнутое с тем, чтобы дать новый импульс для дальнейшего изучения и решения обсуждаемых вопросов.</li> </ol>
----	--	--

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

Промежуточной аттестацией является зачёт в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Формой промежуточной аттестации является зачет.

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Студенты, набравшие по дисциплине менее 30 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

#### Перечень вопросов к зачету:

- 1 Сущность педагогической деятельности
2. Происхождение педагогической деятельности
3. Профессиональная и непрофессиональная педагогическая деятельность
4. Педагогическая деятельность как профессия
5. Педагогические основы профессиональной деятельности
6. Ценностные характеристики педагогической деятельности
7. История становления образовательных учреждений – школ для подготовки учителя
8. Модель современного педагога
9. . Профессиональный стандарт «ПЕДАГОГ» как основа профессиональной подготовки педагога
10. .Функции профессионально педагогической деятельности современного педагога
11. Профессиональная компетентность педагога.
- 12.Педагогическое взаимодействие субъектов образовательного процесса
13. Педагогическое общение и его характеристика .
14. . Функции и средства педагогического общения
15. Стили общения и стили педагогического руководства
17. Педагогический такт и решение конфликтных ситуаций
18. Общая культура как условие профессионализма педагога
19. Ценностные ориентации как компоненты педагогической культуры
20. Этика и эстетика педагогического труда
21. . Общечеловеческое и национальное в образовании
22. Научно-технологический прогресс, вечные ценности жизни и воспитание человека
- 23 Система образования в современной России: резервы и тенденции развития
24. .Стабильность и динамичность школы как образовательной системы
25. . Смыслотворчество и мастерство педагога
26. Профессионализм педагога: основные этапы
29. Саморазвитие педагога.
30. Этапы становления педагога
31. Основные механизмы развития и становления педагога
32. Программа становления и развития педагога

### 6.2 Критерии оценивания компетенций:

## Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Компонент (из паспорта компетенций)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	-	Мультимедийная презентация (презентация результатов деятельности)	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
2.	УК-6 – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	-	Мультимедийная презентация (презентация результатов деятельности)	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

## 7.1. Основная литература:

1. Андриади, И.П. Основы педагогического мастерства : учебник / И.П. Андриади. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 209 с. — (Высшее образование: Бакалавриат), —[www.dx.doi.org/10.12737/16061](http://www.dx.doi.org/10.12737/16061). - ISBN 978-5-16-011222-0 (print); ISBN 978-5-16-103378-4 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/959864>

2. Левитес, Д. Г. Педагогические технологии : учебник / Д.Г. Левитес. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 403 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/19993](http://www.dx.doi.org/10.12737/19993). - ISBN 978-5-16-011928-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027031>

3. Маленкова, Л. И. Теория и методика воспитания : учебник / Л.И. Маленкова ; под ред. П.И. Пидкасистого. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 483 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1039193. - ISBN 978-5-16-015505-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1039193>

4. Шайденко, Н. А. Введение в профессионально-педагогическую специальность: Учебное пособие / Шайденко Н.А. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 100 с. (Высшее образование)ISBN 978-5-16-106915-8 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/975963>

5. Орлов, А. А. Введение в педагогическую деятельность. Практикум : учебно-методическое пособие / А.А. Орлов, А.С. Агафонова ; под ред. А.А. Орлова. — 2-е изд., стер. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 258 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1000610. - ISBN 978-5-16-014713-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000610>

6. Педагогика : учебник / В.Г. Рындак, А.М. Аллагулов, Т.В. Челпаченко [и др.] ; под общ. ред. В.Г. Рындак. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 427 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).

— DOI 10.12737/25026. - ISBN 978-5-16-012624-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1086772>

## **7.2. Дополнительная литература**

1. Мандель, Б. Р. Технологии педагогического мастерства / Б.Р. Мандель. - Москва : Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 211 с. ISBN 978-5-9558-0471-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/525397>

2. Околелов, О. П. Инновационная педагогика : учеб. пособие / О.П. Околелов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 167 с. — (Высшее образование: Магистратура). — [www.dx.doi.org/10.12737/24344](http://www.dx.doi.org/10.12737/24344). - ISBN 978-5-16-012564-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1001106>

3. Карманова, Е. В. Организация учебного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий : учебное пособие / Е.В. Карманова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 109 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5c78d48f806311.69823220. - ISBN 978-5-16-014057-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1124351>

4. Скакун, В. А. Основы педагогического мастерства : учебное пособие / В.А. Скакун. — 2-е изд. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2020. — 208 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-00091-724-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1059387>

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

- Лицензионное ПО: пакет программ Microsoft Office 2010/2013/365; Windows 8/10; Интернет-соединение на базе ADSL.

- ПО, находящееся в свободном доступе: пакет программ Open Office; браузер GoogleChrome (или аналогичный).

## **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 10** на 76 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, интерактивная доска, мультимедийное проекционное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение: платформа MS Teams, операционная система UbuntuLTS, офисный пакет LibreOffice, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер. Обеспечено проводное и беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Поливаев А.Г.

2020

**РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки

Физкультурное образование

Технологическое образование

Информатика и IT-технологии

форма обучения заочная

Сильченко Г.В. Русский язык и культура речи. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки: Физкультурное образование, Технологическое образование, Информатика и IT-технологии, форма(ы) обучения заочная. Ишим, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Русский язык и культура речи [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>

## Пояснительная записка

Цель: сформировать навыки сознательного и ответственного отношения к коммуникации, познакомиться с историей ораторского искусства, приемами ораторского мастерства, освоить правила коммуницирования с учетом речевой ситуации.

Задачи:

- сформировать умение излагать лингвистически грамотно и логически последовательно теоретический материал;
- познакомить студентов с основами ораторского искусства;
- уточнить приемы ораторского мастерства, знакомясь с критериями ораторского искусства ораторов разных эпох;
- освоить систему упражнений для правильного речевого дыхания;
- отработать на классических образцах технику речи;
- повысить уровень культуры речи студентов;
- сформировать умение подготовки и презентации устного выступления;
- подготовить студентов к уважительному и бережному отношению к русскому языку, знание норм которого поможет осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули) части, формируемой участниками образовательных отношений.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, сформированные в процессе изучения дисциплин гуманитарного плана.

Дисциплина «Русский язык и культура речи» является необходимой для изучения других дисциплин, требующих коммуникации на русском языке, а также для будущей высококвалифицированной профессиональной деятельности.

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК-4: способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)		Знает: - теоретические основы русского языка. Умеет: - адекватно использовать различные формы, виды устной и письменной коммуникации на русском языке для реализации коммуникативных намерений в различных сферах деятельности

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре (академические часы)
--------------------	-------------	---------------------------------------

	(академические часы)	3
<b>Общий объем</b>	<b>зач.</b>	<b>4</b>
	<b>ед.</b>	<b>144</b>
	<b>час</b>	<b>144</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		<b>14</b>
Лекции		4
Практические занятия		10
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>		<b>130</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		зачет

### 3. Система оценивания

#### 3.1. Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости студента осуществляется в различных формах, каждая из которых предполагает свою систему оценивания.

Написание рефератов

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если все структурные элементы реферата оформлены в соответствии с предъявляемыми требованиями, список используемых источников включает работы за последние 5 лет, отсутствуют орфографические, пунктуационные и стилистические ошибки; тема реферата раскрыта полностью и доказательно;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если существуют недочеты в оформлении структурных элементов реферата, имеется незначительное количество орфографических, пунктуационных и стилистических ошибки; тема доклада раскрыта полностью и доказательно;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если существуют недочеты в оформлении структурных элементов реферата, имеется незначительное количество орфографических, пунктуационных и стилистических ошибки; тема реферата раскрыта не полностью, однако студент, ориентируется в его содержании;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если существуют значительные недочеты в оформлении структурных элементов реферата, имеется значительное количество орфографических, пунктуационных и стилистических ошибки; тема реферата раскрыта не полностью или не раскрыта.

Заполнение таблицы

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если все структурные элементы таблицы оформлены в соответствии с предъявляемыми требованиями, коммуникативный характер пословиц раскрыт полностью и доказательно, присутствуют полноценные комментарии;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если существуют недочеты в оформлении структурных элементов таблицы, коммуникативный характер пословиц раскрыт полностью и доказательно;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если существуют недочеты в оформлении структурных элементов таблицы; коммуникативный характер пословиц раскрыт не полностью, однако студент, ориентируется в его содержании;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если существуют значительные недочеты в оформлении структурных элементов таблицы; содержание таблицы раскрыто не полностью или не раскрыто.

#### Выполнение тестового задания

##### Критерии оценки:

«Удовлетворительно» – 50% правильно выполненных заданий;

«Хорошо» – 70%;

«Отлично» – 100%.

Студент, выполнивший меньше 50% заданий, получает «неудовлетворительно».

#### Собеседование по вопросам

##### Критерии оценки:

«Удовлетворительно» – 50% правильно выполненных заданий;

«Хорошо» – 70%;

«Отлично» – 100%.

Студент, выполнивший меньше 50% заданий, получает «неудовлетворительно».

#### Написание эссе

##### Критерии оценки

«Неудовлетворительно»: не выполнены критерии.

«Удовлетворительно»: в эссе отсутствует структура; содержание эссе показывает поверхностное знакомство автора с рассматриваемой проблемой.

«Хорошо»: эссе имеет правильную структуру; содержание показывает достаточно полное знакомство автора с рассматриваемой проблемой; автор обладает способностью логично и содержательно излагать мысли, но испытывает затруднения с подбором цитат, которые не совсем удачно соотносятся с содержанием.

«Отлично»: эссе имеет правильную структуру, излагаемый материал содержателен, изложен последовательно и логично, показывает углубленное знание автором научного содержания темы; используемые цитаты и примеры доказательны и убедительны.

#### Выступление с докладом:

##### Критерии оценки

«Неудовлетворительно»: не выполнены критерии.

«Удовлетворительно»: в докладе отсутствует структура; содержание доклада показывает поверхностное знакомство автора с рассматриваемой проблемой; отсутствует контакт с аудиторией.

«Хорошо»: доклад имеет правильную структуру; содержание показывает достаточно полное знакомство автора с рассматриваемой проблемой; автор обладает способностью логично и содержательно излагать мысли, но испытывает затруднения с подбором цитат, которые не совсем удачно соотносятся с содержанием.

«Отлично»: доклад имеет правильную структуру, излагаемый материал содержателен, изложен последовательно и логично, выступление показывает углубленное знание автором научного содержания темы; автор контактирует с аудиторией; используемые цитаты и примеры доказательны и убедительны.

#### Практикоориентированное контрольное задание

##### Критерии оценки:

«Удовлетворительно» – 50% правильно выполненных заданий;

«Хорошо» – 70%;  
«Отлично» – 100%.

Студент, выполнивший меньше 50% заданий, получает «неудовлетворительно».

Риторический анализ текста

Критерии оценки:

80% – 100% правильно выполненного задания – «Отлично»

60% – 79% - «Хорошо»

40% – 50% - «Удовлетворительно»

Студент, правильно выполнивший задание меньше чем на 40%, получает «неудовлетворительно»

Дискуссия, устные ответы на занятии

Критерии оценки

«Неудовлетворительно»: критерии не выполнены

«Удовлетворительно»: аргументы студента показывают поверхностное знакомство с рассматриваемой проблемой; отсутствует контакт с аудиторией.

«Хорошо»: аргументы студента имеют правильную структуру; их содержание показывает достаточно полное знакомство с рассматриваемой проблемой; студент обладает способностью логично и содержательно излагать мысли, но испытывает затруднения с подбором примеров, которые не совсем удачно соотносятся с содержанием.

«Отлично»: аргументы студента имеют правильную структуру, излагаемый материал содержателен, изложен последовательно и логично, выступление показывает углубленное знание студентом научного содержания темы; автор контактирует с аудиторией; используемые цитаты и примеры доказательны и убедительны.

### 3.2. Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является зачет:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он точно отвечает на предложенные вопросы, приводит примеры, ссылается на конкретные научные работы, может представить одну или несколько точек зрения на предложенный для обсуждения вопрос, знаком с научными текстами; речь студента отличается правильностью;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не отвечает или отвечает неполно на предложенные вопросы, не может привести примеры, не знает конкретных научных работ по вынесенному на обсуждение вопросу, не знаком или не полностью знаком с научными текстами; присутствуют речевые ошибки.

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Из истории русского языка					

2.	Язык как знаковая система	2	2			
3.	Коммуникативные свойства языка					
4.	Устная и письменная форма речи					
5.	Нормативный аспект культуры речи					
6.	Речевой этикет	2		2		
7.	Речевое общение					
8.	Понятие об ораторском искусстве					
9.	Специфика публичного выступления	2		2		
10.	Понятие функционального стиля	2	2			
11.	Научный стиль					
12.	Официально-деловой стиль					
13.	Публицистический стиль	2		2		
14.	Разговорный стиль	2		2		
15.	Художественный стиль					
16.	Стилистические фигуры и тропы					
17.	Культура устной речи	2		2		
18.	Культура письменной речи					
19.	Зачет					0,25
	Итого (часов)		4		0	0,25

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Тема	Содержание
Тема 1. Из истории русского языка	Происхождение русского языка. Русский национальный язык XVIII—XIX веков. Русский язык советского периода. Русский язык конца XX века. Русский язык в современном мире.
Тема 2. Язык как знаковая система.	Язык — знаковая система. Формы существования языка.
Тема 3. Коммуникативные свойства языка.	Понятие речевого жанра. Условия функционирования книжной и разговорной речи, их

	особенности. Функциональные стили литературного языка.
Тема 4. Устная и письменная форма речи	Письменная форма речи, ее особенности. Кодифицированная устная речь, ее особенности. Разговорная речь, ее особенности. Просторечие как форма устной речи его особенности.
Тема 5. Нормативный аспект культуры речи.	Характеристика понятия «культура речи». Нормативный аспект культуры речи. Понятие литературной нормы. Орфоэпические нормы. Морфологические нормы. Синтаксические нормы. Лексические нормы.
Тема 6. Речевой этикет.	Коммуникативные качества речи. Этические нормы речевой культуры (речевой этикет). Основные единицы речевого общения.
Тема 7. Речевое общение	Организация вербального взаимодействия. Эффективность речевой коммуникации. Доказательность и убедительность речи. Основные виды аргументов. Невербальные средства общения.
Тема 8. Понятие об ораторском искусстве.	Понятие об ораторском искусстве. Оратор и его аудитория.
Тема 9. Специфика публичного выступления	Подготовка речи: выбор темы, цель речи. Основные приемы поиска материала. Начало, завершение и развертывание речи. Способы словесного оформления публичного выступления. Логические и интонационно-мелодические закономерности речи.
Тема 10. Понятие функционального стиля.	Понятие функционального стиля языка. Стиль, формы и жанры речи.
Тема 11. Научный стиль.	Научный стиль и его жанры. Функциональные особенности научного стиля. Фонетические и лексические средства выражения особенностей научного стиля. Морфологические и синтаксические средства выражения особенностей научного стиля. Речевые нормы научной и учебной форм деятельности.
Тема 12. Официально-деловой стиль.	Общая характеристика официально-делового стиля. Признаки официально-делового стиля. Лексические средства выражения особенностей официально-делового стиля. Морфологические и синтаксические средства выражения особенностей официально-делового стиля. Правила оформления документов. Этикет в деловой речи.



Тема 13. Публицистический стиль	Понятие публицистического стиля, его характерные стилевые черты. Языковые особенности публицистического стиля. Жанры публицистики.
Тема 14. Разговорный стиль.	Общая характеристика разговорного стиля, его стилевые черты. Языковые особенности разговорного стиля.
Тема 15. Художественный стиль.	Художественный стиль и язык художественной литературы. Индивидуальный стиль писателя.
Тема 16. Стилистические фигуры и тропы	Стилистические фигуры и их рол в речи. Образность речи. Тропы. Разновидности тропов. Эпитеты и их употребление в речи.
Тема 17. Культура устной речи.	Культура устной речи. Правильность речи. Уместность речи. Краткость речи. Точность речи. Богатство речи. Чистота речи. Выразительность речи.
Тема 18. Культура письменной речи	Нормы письменной речи. Основы русской орфографии. Основы русской пунктуации.

**Вид аудиторной работы: практические занятия**

Номер п/п	Тема практического занятия	Вопросы, выносимые практическое занятие
1	<b>Речевой этикет</b>	1. Что представляет собой речевая деятельность? 2. Докажите, что речевая деятельность имеет социальный характер. 3. Охарактеризуйте основные единицы речевого общения. 4. Какие организационные принципы речевой коммуникации выделяют ученые?
2	<b>Специфика публичного выступления</b>	1. Какие методы изложения материала и приемах привлечения внимания вы знаете? 2. Что понимается под логическим ударением, речевым тактом, интонацией? 3. Какие виды пауз существуют? 4. Назовите основные интонационные конструкции. 5. Каков интонационно-методический рисунок знаков препинания в русской устной речи?
3	<b>Публицистический стиль</b>	1. Назовите основные стилистические черты публицистического стиля. 2. Назовите известные жанры публицистического стиля.

		<p>3. Назовите основные лексические особенности публицистического стиля.</p> <p>4. Какова роль стандартизированных языковых средств в публицистическом стиле?</p> <p>5. Что можно сказать об исторических изменениях в публицистическом стиле?</p> <p>6. Назовите основные языковые средства оценки в публицистическом стиле?</p> <p>7. Какими языковыми средствами достигается информативность публицистического стиля?</p> <p>8. Что понимается под экспрессивностью публицистического стиля?</p> <p>9. Как следует понимать воздействующую функцию публицистического стиля?</p> <p>10. Как связан публицистический стиль с другими стилями русского литературного языка?</p>
4	<b>Разговорный стиль</b>	<p>1. Назовите основные черты разговорного стиля.</p> <p>2. Назовите основные фонетические особенности разговорного стиля.</p> <p>3. Назовите отдельные словообразовательные приемы разговорного стиля.</p> <p>4. Назовите известные особенности употребления имен существительных в разговорном стиле.</p> <p>5. Назовите особенности употребления глагола в разговорном стиле.</p> <p>6. Назовите особенности употребления других частей речи в разговорном стиле.</p> <p>7. Как следует понимать экспрессивность, эмоциональность разговорного стиля?</p> <p>8. Как следует понимать эллиптичность разговорного стиля?</p> <p>9. Каковы особенности употребления простых предложений в разговорном стиле?</p> <p>10. Каковы особенности употребления сложных предложений в разговорном стиле?</p>
5	<b>Культура устной речи</b>	<p>1. Назовите основные коммуникативные качества хорошей устной речи.</p> <p>2. Назовите основные нормы произношения гласных звуков.</p> <p>3. Назовите основные нормы произношения согласных звуков.</p> <p>4. Назовите некоторые морфологические нормы устной речи.</p> <p>5. Назовите некоторые синтаксические нормы устной речи.</p> <p>6. Как следует понимать точность речи?</p> <p>7. Как следует понимать богатство речи?</p> <p>8. Как следует понимать чистоту речи?</p> <p>9. Как можно работать над выразительностью речи?</p> <p>10. Как следует понимать уместность речи?</p>

Лабораторные занятия по данным учебным планам не предусмотрены.

## Образцы средств для проведения текущего контроля

Полный перечень средств оценивания и критериев оценивания приведен в документе Оценочные материалы по дисциплине «Культура речи и практическая риторика».

### Примеры заданий

#### Заполнение таблицы по разделу «Коммуникативные свойства языка»

Прочитайте пословицы, взятые из сборника В.И. Даля «Пословицы русского народа». Какие требования к речи (коммуникативные качества) отражены в пословицах? В каких ситуациях они могут быть уместно употреблены в вашей речи? С какой целью? Ответ оформите в следующей таблице.

Пословица	Требования к речи (коммуникативные качества)	Комментарии

- 1) Во многословии не без пустословия.
- 2) Короткую речь слушать хорошо, под долгую речь думать хорошо.
- 3) Не все годится, что говорится.
- 4) За твоим языком не поспеешь босиком.
- 5) Язык мой – враг мой: прежде ума рыщет, беды ищет.
- 6) От одного слова – да на век ссора.
- 7) Умей сказать, умей и смолчать! Не все вслух да в голос.
- 8) Не ножа бойся, языка. Бритва скребет, а слово режет.
- 9) Он на мах (на ветер, на вей-ветер) слова не молвит.
- 10) Кланяться горазд, а говорить не умеет.
- 11) У него слово слову костыль подает.
- 12) Красно поле пшеном, а беседа умом.
- 13) С тобой разговориться, что меду напиться.
- 14) Слово слово родит, третье само бежит.

#### Вопросы для собеседования к разделу «Нормативный аспект культуры речи»

1. Предлог как служебная часть речи, его функции. Разряды предлогов по структуре и значению.
2. Союз как служебная часть речи, его функции. Разряды союзов по значению, структуре и синтаксической функции.
3. Частица как служебная часть речи, её функции. Разряды частиц по значению, функции и структуре.
4. Модальные слова. Вопрос о модальных словах в современном русском языке, их изучение в вузе и школе. Значение и грамматические признаки модальных слов.
5. Междометие, его место в системе частей речи. Вопрос о звукоподражательных словах в современном русском языке. Междометия и звукоподражательные слова в школьном и вузовском изучении.
6. Переходные явления в области частей речи. Причины переходности слов из одной части речи; направления переходности.

## 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Из истории русского языка	Подготовка реферата
2.	Язык как знаковая система	Подготовка реферата
3.	Коммуникативные свойства языка	Заполнение таблицы
4.	Устная и письменная форма речи	Выполнение теста
5.	Нормативный аспект культуры речи	Собеседование
6.	Речевой этикет	Написание эссе
7.	Речевое общение	Подготовка доклада
8.	Понятие об ораторском искусстве	Комплексное задание
9.	Специфика публичного выступления	Риторический анализ текста
10.	Понятие функционального стиля	Практикоориентированное контрольное задание
11.	Научный стиль	Практикоориентированное контрольное задание
12.	Официально-деловой стиль	Практикоориентированное контрольное задание
13.	Публицистический стиль	Практикоориентированное контрольное задание
14.	Разговорный стиль	Практикоориентированное контрольное задание
15.	Художественный стиль	Практикоориентированное контрольное задание
16.	Стилистические фигуры и тропы	Практикоориентированное контрольное задание
17.	Культура устной речи	Практикоориентированное контрольное задание
18.	Культура письменной речи	Тестовое задание

### Порядок выполнения видов самостоятельной работы

#### Собеседование по вопросам

Устный опрос – это форма выявления уровня знаний студентов по изучаемой теме. В ходе устного опроса студент устно излагает содержание вопроса.

При ответе на теоретические вопросы занятия следует использовать конспект, соответствующие справочники и учебные пособия. Ответ на теоретический вопрос должен быть полным, аргументированным со ссылками на соответствующие нормы письменной речи.

#### Подготовка к написанию реферата

Подготовка реферата предполагает выбор темы, знакомство с материалом, подбор необходимой литературы (за последние 5 лет), структурирование материала и его оформление согласно требованиям стандарта.

#### Заполнение таблицы

В задании студенту предлагаются пословицы, взятые из сборника В.И. Даля «Пословицы русского народа». Необходимо ответить на вопросы: Какие требования к речи (коммуникативные качества) отражены в пословицах? В каких ситуациях они могут быть уместно употреблены в вашей речи? С какой целью? Ответ оформляется в таблице.

#### Выполнение тестового задания

Студенту предлагается ответить на тестовые вопросы: необходимо выбрать правильный ответ.

#### Написание эссе

Подготовка эссе предполагает выбор темы, знакомство с материалом, структурирование материала и его оформление в соответствии со стилем.

#### Выступление с докладом:

Подготовка доклада предполагает выбор темы, знакомство с материалом, подбор необходимой литературы (за последние 5 лет), структурирование материала, его оформление согласно требованиям стандарта и выступление на занятии.

Продолжительность устного доклада на практическом занятии не должна превышать 12 минут (примерно соответствует 5-7 страницам печатного текста). Доклад должен содержать не только изложение теории, но и конкретный анализ текстов с яркими примерами, цитатами. Сопровождение доклада раздаточным материалом (примеры, таблицы, схемы), показом фотографий, других иллюстраций, аудиовизуальными и компьютерными презентациями поощряется. В конце доклада необходимо назвать источники и использованную литературу. Докладчик должен быть готов ответить на вопросы преподавателя и студентов по теме доклада.

#### Практикоориентированное контрольное задание

В комплексном задании даются разные вопросы по определенной теме. Выполняя эти вопросы и задания, студенты должны показать свою компетентность в данной теме, увидеть взаимосвязь ее отдельных аспектов.

#### Риторический анализ текста

Студенты должны проанализировать предложенные тексты по схеме риторического анализа, постараться назвать авторов текстов, определить вид речи.

Примечание: авторы текстов студентам не известны.

#### Схема риторического анализа текста

- 1) Общая характеристика текста: устный или письменный, вид красноречия – политическое, судебное, деловой документ, поэтическое произведение и т.д.
- 2) Жанр и предметное воплощение: письмо, лекция, надпись на стене, речь на митинге, телеграмма, спектакль, монолог в спектакле и т.д.
- 3) Характеристика содержания: жизнеописание, текст закона, разговор друзей, рассказ о событиях, картина ландшафта (описания) и др.
- 4) Анализ дискурса: ситуация жизни, события до и, возможно, после, кто говорит, кому, с какой целью, при каких обстоятельствах и пр.
- 5) Что известно об авторе, уровень его интеллекта, духовного склада?
- 6) Кто предполагаемый адресат, на какой уровень восприятия и понимания ориентировано высказывание и т.п.?
- 7) В каком стилистическом ключе построен текст (стиль, его разновидность), какими средствами выражена стилистическая принадлежность?
- 8) Композиция, построение речевого произведения, сюжетные линии и пр.

В итоге, студенты должны ответить на три вопроса: что хотел сказать автор; что сказал; что сказал ненамеренно?

## Дискуссия

Студентам предлагаются темы для дискуссии. Студенты должны разделиться на несколько групп, каждая из которых должна аргументировано представить свою точку зрения по обсуждаемому вопросу.

### **6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)**

Промежуточной аттестацией является зачёт в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

#### **6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является зачет.

#### **Вопросы к зачету**

1. Понятие о современном русском языке как системе и изменениях, происходящих в языке.
2. Риторика как научная и учебная дисциплина, её предмет, основные задачи.
3. Коммуникативная грамотность: определение, значение.
4. Понятие публичного выступления. Основные требования к публичному выступлению.
5. Подготовка к конкретному выступлению (выбор темы; работа с литературой, источниками и фактическим материалом; расположение материала, изложение; запоминание и его приёмы; произнесение).
6. Способы подготовки выступления (экспромт, письменный текст выступления, план-конспект, заучивание наизусть).
7. Психологическая и физическая подготовка к выступлению.
8. Разноаспектные классификации публичных выступлений (по цели, форме).
9. Поведение оратора в аудитории.
10. Голос. Тембр голоса. Темп речи. Интонация. Логическое ударение.
11. Правильность артикуляции. Дикция. Благозвучие речи. Техника речи.
12. Невербальные средства коммуникации и их роль в публичном выступлении.
13. Эффективность выступления в различных аудиториях. Однородная/разнородная аудитория.
14. Публичные дискуссии в современном обществе. Правила проведения публичных дискуссий.
15. Спор, дискуссия, полемика, диспут: общее и различное.
16. Дебаты: определение, этапы подготовки, правила для участников и зрителей. Проведение дебатов.
17. Словари современного русского языка. Энциклопедические и лингвистические словари. Толковые словари. Принципы построения словарной статьи в толковых словарях.
18. Понятие текста. Основные признаки текста. Работа с текстами разных жанров. Роль изобразительно-выразительных средств в тексте.
19. Понятие о функциональном стиле. Общая характеристика функциональных стилей.
20. Понятие об индивидуальном стиле автора.
21. Деловое общение.
22. Телефонный разговор.
23. Использование технических средств в коммуникации.

#### Критерии оценивания

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он точно отвечает на предложенные вопросы, приводит примеры, ссылается на конкретные научные работы, может представить одну или несколько точек зрения на предложенный для обсуждения вопрос, знаком с научными текстами; речь студента отличается правильностью;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не отвечает или отвечает неполно на предложенные вопросы, не может привести примеры, не знает конкретных научных работ по вынесенному на обсуждение вопросу, не знаком или не полностью знаком с научными текстами; присутствуют речевые ошибки.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

**Карта критериев оценивания компетенций**

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	УК-4: способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	Знает: - теоретические основы русского языка. Умеет: - адекватно использовать различные формы, виды устной и письменной коммуникации на русском языке для реализации коммуникативных намерений в различных сферах деятельности	Устный опрос Реферат Заполненная таблица Доклад Дискуссия Комплексное задание Практикоориентированное контрольное задание Контрольная работа Тексты для риторического анализа Тест Собеседование Эссе	Студент самостоятельно, осознанно создает и грамотно оформляет письменный и устный текст заданного типа на русском языке в соответствии с коммуникативным намерением и сферой коммуникации.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Русский язык и культура речи : учебник / под ред. проф. О. Я. Гойхмана. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 240 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009929-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1043836> (дата обращения: 3.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

### 7.2 Дополнительная литература:

1. Штрекер Н.Ю. Русский язык и культура речи: Учеб. пособие для вузов. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 383 с. - (Серия «Cogito ergo sum»). - ISBN 978-5-238-00604-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028579> (дата обращения: 3.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Волосков, И. В. Русский язык и культура речи с основами стилистики : учеб. пособие / И.В. Волосков. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 56 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5b17e61af2f816.02486699](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5b17e61af2f816.02486699). - ISBN 978-5-16-014299-9. - Текст :

электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/988542> (дата обращения: 3.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

3. Самойлова, Е. А. Русский язык и культура речи : учебное пособие / Е. А. Самойлова. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. — 144 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0802-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1009452> (дата обращения: 12.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

### **7.3 Интернет-ресурсы. (При необходимости).**

Не используются

### **7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

Не используются

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

– Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Альт Образование, платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

– Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa), офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math), сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

### **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 7 на 76**

посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, интерактивная доска, мультимедийное проекционное оборудование, персональный компьютер.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



**ОБЩАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
Профили подготовки:  
Пачальное образование  
Технологическое образование  
Физкультурное образование  
Информатика и IT-технологии  
Форма обучения  
заочная

Еланцева С.А. Общая и социальная психология. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профилям подготовки: Начальное образование; Технологическое образование; Физкультурное образование, Информатика и IT-технологии, форма обучения: заочная. Ишим, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Общая и социальная психология [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

© Тюменский государственный университет, ИПИ им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, 2020.

© Еланцева С.А., 2020.

## Пояснительная записка

**Цель:** формирование компетентности бакалавра педагогического образования на основе овладения студентами общепсихологическими представлениями о фактах, особенностях и закономерностях психики (сознания) человека и становления групповых отношений и общения; овладения умениями и навыками социального взаимодействия в команде и применения их в учебно-профессиональной и профессиональной деятельности в соответствии с предметной областью согласно профилю подготовки для решения широкого круга профессиональных психолого-педагогических задач.

### Задачи:

- сформировать целостное представление об общих и специфических особенностях и закономерностях психики (сознания) человека и становления его групповых отношений, общения и деятельности с различных научных точек зрения;

- научить применять знания об общих и специфических особенностях и закономерностях психики (сознания) человека и становления его групповых отношений, общения и деятельности для анализа профессиональных проблемных ситуаций, связанных с особенностями психического и личностного развития обучающихся, с организацией общения и взаимодействия обучающихся со взрослыми и сверстниками, профессионального взаимодействия, с осуществлением внеурочной деятельности в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю подготовки;

- сформировать способность работать в команде и осуществлять социальное взаимодействие в учебно-профессиональной и профессиональной деятельности в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю подготовки для решения широкого круга профессиональных психолого-педагогических задач.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б1 Дисциплины (модули) формируемой участниками образовательных отношений части учебного плана. Дисциплина изучается в 3 семестре.

По теории Б.М. Кедрова общая психология находится в центре равнобедренного треугольника, сторонами которого выступают философские, естественные и общественные науки. Их конкретизация позволяет выявить тесные взаимосвязи общей психологии с философией, физиологией, математикой, физикой, биологией, педагогикой, историей и другими дисциплинами (отраслями знаний) данных групп наук.

Социальная психология необходима для понимания закономерностей и специфики общения и взаимоотношений личности в группах и коллективах, поэтому изучение данного курса профессионально необходимо для профессий типа «человек-человек», к которым относится и профессия педагога.

Изучение курса «Общая и социальная психология» опирается на усвоении таких дисциплин как: «Науковедение и естественнонаучное познание» (1 семестр); «Философия» (1 семестр), «Возрастная анатомия, физиология и здоровый образ жизни» (2 семестр).

«Общая и социальная психология» тесно взаимосвязана с такими дисциплинами как «История» (2 семестр), «Образование как социокультурный феномен. Великие педагогические тексты и практики» (1 семестр), «Детство как социокультурный феномен. Психологические основы педагогики» (2 семестр), «Теория обучения и воспитания. Образование и право» (3 семестр).

Усвоенные знания, компетенции в курсе «Общая и социальная психология» станут основой для изучения таких курсов как «Культурология» (4 семестр), «Социология образования» (4 семестр), «Управление проектной деятельностью» (4 семестр), «Основы специальной педагогики и психологии» (5 семестр), «Современные образовательные технологии (по профилю подготовки)» (5, 6 семестры), «Практикум по взаимодействию педагога с родителями» (7 семестр), «Профессиональная компетентность педагога» (4 семестр), «Инклюзия в образовании» (6 семестр).

**1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)**

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
<p><b>УК-3.</b> Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p>УК.3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде  УК.3.2. Планирует последовательность шагов для достижения заданного результата  УК.3.3. Осуществляет обмен информацией с другими членами команды, осуществляет презентацию результатов работы команды  УК.3.4. Осуществляет выбор стратегий и тактик взаимодействия заданной категорией людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальной группе)</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные категории общей и социальной психологии;</li> <li>- закономерности функционирования и особенности психики, сознания и самосознания человека;</li> <li>- психологию деятельности, общения и социального взаимодействия личности в группах и коллективах.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять знания о закономерностях функционирования и особенностях психики, сознания и самосознания человека; о психологии деятельности, общения и социального взаимодействия личности в группах и коллективах для анализа профессиональных проблемных ситуаций, связанных с особенностями психического и личностного развития детей, с организацией общения и взаимодействия детей со взрослыми и сверстниками, профессионального взаимодействия, с осуществлением внеурочной деятельности в соответствии с предметной областью согласно профилю подготовки;</li> <li>- осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде в учебно-профессиональной и профессиональной деятельности в соответствии с предметной областью согласно профилю (профилям) подготовки для решения широкого круга профессиональных психолого-педагогических задач;</li> <li>- осуществлять внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно профилю подготовки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся</li> </ul>
<p><b>ПК-1.</b> Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в сфере профессионального образования</p>	<p>ПК.1.2. Осуществляет внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью (для профиля: Начальное образование - ПК.1.2. Осуществляет внеурочную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС НО)</p>	<p>осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде в учебно-профессиональной и профессиональной деятельности в соответствии с предметной областью согласно профилю (профилям) подготовки для решения широкого круга профессиональных психолого-педагогических задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно профилю подготовки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся</li> </ul>

**2. Структура и объем дисциплины**

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		3
Общий объем зач. ед. час	4	4
	144	144
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Лекции	4	4
Практические занятия	8	8
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>132</b>	<b>132</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	зачет	зачет

### 3. Система оценивания

**Текущий контроль** осуществляется в различных формах: моделирование профессиональной деятельности по организации внеурочной деятельности; устные ответы на практических занятиях; выполнение индивидуальных и коллективных творческих заданий/проектов; презентация портфолио конспектов внеурочной деятельности; подготовка рефератов, тестирование.

Традиционной формой **промежуточного контроля** формирования компетенций средствами дисциплины «Общая и социальная психология» выступает зачет. Студентам предлагаются задания для проверки сформированных знаний, умений, компетенций. В ходе зачета проверяются ожидаемые результаты освоения дисциплины. Зачет проводится в форме индивидуального собеседования студента с преподавателем по одному из вопросов и одному ситуационному заданию.

#### Критерии оценки:

«зачтено»:

- полное и развернутое раскрытие теоретических вопросов с приведением примеров; опора на классические и современные научные представления; компетентные ответы на дополнительные вопросы преподавателя; решение ситуационного задания опирается на научные современные представления и факты; компетентные ответы на дополнительные вопросы преподавателя;

- достаточно полное раскрытие теоретических вопросов; примеров приведено мало; опора на классические и современные научные представления; достаточно компетентные ответы на дополнительные вопросы преподавателя; решение ситуационного задания опирается на научные современные представления и факты, но недостаточно эффективно; достаточно компетентные ответы на дополнительные вопросы преподавателя;

- краткое неполное раскрытие теоретических вопросов; без примеров или примеры не вполне соответствуют содержанию излагаемого материала; затруднения в ответах на дополнительные вопросы преподавателя; решение ситуационного задания включает неэффективный вариант разрешения, недостаточно опирается на научные современные представления и факты; недостаточно компетентные ответы на дополнительные вопросы преподавателя;

«незачтено» - неполное, схематичное, местами нелогичное, противоречивое раскрытие теоретических вопросов; без примеров; отсутствие компетентных ответов на дополнительные вопросы преподавателя; решение комплексного ситуационного задания отсутствует или неэффективно, житейского плана; ответы на дополнительные вопросы преподавателя отсутствуют.

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Тематический план дисциплины «Общая и социальная психология»  
для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контакт ной работы
			Лекции	Практи ческие занятия	Лабораторны е/ практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Общая психология	6	2	4	0	
2.	Социальная психология	6	2	4	0	
3.	Зачет	0,2				0,2
	Итого (часов)	12,2	4	8	0	0,2

### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

#### 1. Общая психология.

Психология как наука. Понятие психологии, ее категориальный аппарат. Место, структура и строение современной психологии. Объект и предмет психологии. Понятие, функции, задачи, структура общей психологии. Основные этапы развития психологии. Основные отечественные психологические направления и школы XX и XXI вв. Основные зарубежные психологические школы XX и XXI вв. Понятие, задачи, место, структура социальной психологии. Психика и сознание. Самосознание. Психология деятельности. Психология личности (направленность, мотивация, способности, темперамент, характер, эмоции и чувства, воля). Познавательные психические процессы (ощущения, восприятие, память, внимание, мышление, речь, воображение).

#### 2. Социальная психология.

Психология общения и межличностных отношений. Понятия общения; специфика и предмет исследования проблемы общения в социальной психологии; структура, функции, механизмы, средства и формы общения человека с другими людьми. Социальное взаимодействие. Понятие взаимодействия; основные стратегии поведения в процессе взаимодействия; типы взаимодействия; теории межличностного взаимодействия. Психология группы и коллектива. Понятие группы; методология исследования групп; феноменология процесса возникновения и развития малой группы (причины, стадии движения, механизмы групповой динамики); виды, структура малых групп, психологические особенности функционирования малых социальных групп; психологические процессы в малой группе (образование и развитие, сплочение, руководство и лидерство, принятие решения, групповое давление, конфликт); психология больших социальных групп (классы, нации, политические и общественные организации, религиозные конфессии и др. – организованные группы; толпа, масса, публика и др. – стихийные группы). Психология лидерства и руководства.

#### Практическое занятие 1

Тема: Современная отечественная и зарубежная психология

### Вопросы для изучения

1. Основные отечественные психологические направления и школы XX и XXI вв.
2. Основные зарубежные психологические школы XX и XXI вв.

### Практические задания

#### 1. Заполните таблицу:

Зарубежные и отечественные школы и направления

Название	Основатель/ представители школы	Основная идея	Вклад в развитие науки	Недостатки

**2. Напишите и устно защитите реферат по теме (на выбор студента). Творческая защита реферата проходит в форме коллективной ролевой игры «Научно-практическая конференция». Тема конференции «Авторские психологические теории о личности». Студенты перевоплощаются в ученого, психологической теории которого посвящен реферат. В устном выступлении (до 5 минут) студент излагает суть своей работы и основные выводы от лица ученого. Рекомендуется свободное владение материалом, а не его дословное зачитывание. Студенту могут быть заданы вопросы, связанные с его темой реферата, на которые требуется дать аргументированные ответы.**

### Тематика рефератов

1. Теория личности З. Фрейда.
2. Теория личности К.Г. Юнга.
3. Теория личности А.Адлера.
4. Теория личности К.Хорни.
5. Теория личности неопрейдизма Э.Эриксона.
6. Теория личности Э. Фромма.
7. Диспозициональная теория личности Г.Олпорта.
8. Структурная теория черт личности Р.Кеттелла.
9. Теория типов личности Г.Айзенка.
10. Теория оперантного научения Б.Ф.Скиннера.
11. Социально-когнитивная теория личности А.Бандуры.
12. Когнитивная теория личности Дж.Келли.
13. Проблема личности в гуманистической психологии К. Роджерса.
14. Проблема личности в гуманистической психологии Г.Олпорта.
15. Проблема личности в гуманистической психологии А. Маслоу.
16. Концепция Б.Г.Ананьева.
17. Культурно-историческая теория развития высших психических функций Л.С.Выготского. Учение Л.С.Выготского о структуре и динамике детского возраста.
18. Концепция структуры личности К.К.Платонова.
19. Концепция личности А.Н.Леонтьева.
20. Понятие личности в трудах В.Н.Мясищева.
21. С.Л.Рубинштейн о личности.
22. Системно-уровневая концепция развития личности Л.И.Анцыферовой.
23. А.Г. Асмолов о личности.
24. Комплексный подход к личности Б.Ф.Ломова.
25. Личность с точки зрения Б.С. Братуся.
26. Личность с позиции А.В.Петровского и В.А.Петровского. Социально-психологический подход к проблемам возрастной периодизации онтогенетического развития А.В.Петровского: адаптация, индивидуализация, интеграция.
27. Понятие личности в трудах В.И.Слободчикова и Е.И.Исаева.
28. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека по А.Б.Орлову.
29. Теория интеллектуального развития Ж.Пиаже.

- 30. Периодизация психического развития Д.Б.Эльконина.
- 31. Теория развития личности Л.И.Божович.

### **Рекомендации к написанию и защите рефератов**

Реферат должен состоять из оглавления, текстовой части и списка литературы. Он должен иметь титульный лист, который оформляется в соответствии с принятыми правилами. Текст размещается на листах стандартного формата (А4), на одной стороне листа, с оставлением полей (30 мм слева, 10 мм справа, 20 мм вверху и внизу). Текст должен быть четким и разборчивым. Произвольное сокращение слов не допускается. Все заимствованные данные сопровождаются ссылками на источники. Все цитаты и ссылки на других авторов, использованные в работе должны быть соответствующим образом оформлены. Прямое цитирование «берется» в кавычки, далее в квадратных скобках идет ссылка на источник (номер источника в списке литературы) и указывается номер страницы. Ссылки на исследователей и авторов литературы отмечаются указанием в квадратных скобках номера источника, в которых раскрывается содержание материала.

Объем реферата - не менее 10-15 страниц через полтора интервала. Реферат оценивается в соответствии с полнотой систематизации важного теоретического материала.

### **3. Закончите фразу.**

По мнению структуралистов, сознание можно разложить на психические ... .  
Основоположником отечественной психологии считается...

### **4. Решите тесты.**

#### **1. Бихевиоризм**

- а) опирался на схему «S – R»;
- б) превратил психологию в «психологию без психики»;
- в) ввел понятие научения;
- г) заложил идеи программированного обучения;
- д) ввел идеи установки;
- е) все ответы верны;
- ж) все ответы неверны.

#### **2. Классический психоанализ**

- а) опирался на практику лечения истерических неврозов;
- б) сделал предметом бессознательные влечения человека;
- в) определил либидо как энергию, соответствующую потребности в самореализации личности;
- г) ввел в психологию метод «свободных ассоциаций»;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы неверны.

#### **3. Гештальтпсихологи**

- а) сделали предметом психологии образы восприятия;
- б) определили гештальту как форму, структуру, целостную конфигурацию;
- в) трактовали интеллект как поведение;
- г) ввели в психологию идею инсайта;
- д) определили гештальты как элементы сознания;
- е) все ответы верны;
- ж) все ответы неверны.

#### **4. Гуманистическая школа психологии**

- а) ориентирована на расцвет всех потенциальных возможностей человека;
- б) сделала целью воспитания личностный рост;
- в) отводит главную роль индивидуальному опыту;
- г) является ветвью экзистенциализма;
- д) все ответы верны;



е) все ответы неверны.

5. Признание психологии как самостоятельной науки было связано:

- а) с созданием специальных научно исследовательских учреждений;
- б) с развитием метода интроспекции;
- в) с развитием метода наблюдения;
- г) с выходом трактата Аристотеля «О душе».

6. Назовите отечественного психолога, который впервые в открытой форме поставил вопрос о структуре личности:

- а) Б.Г.Ананьев
- б) А.Н.Леонтьев
- в) Д.А.Леонтьев
- г) В.Н.Мясищев

7. Кем был подробно описан параметр интроверсии-экстраверсии?

- а) З.Фрейдом
- б) К.Г.Юнгом
- в) В.Вундтом
- г) А.Адлером

8. Личность в представлениях А.Ф.Лазурского – это

- а) социальная сторона в человеке
- б) единство двух психологических механизмов: эндопсихики и экзопсихики
- в) интегральное образование психических процессов, психических состояний и психологических свойств
- г) психологическое образование особого типа, порождаемое жизнью человека в обществе.

1. Основной вклад в концепцию отношений внес

- а) Б.Г.Ананьев
- б) А.Н. Леонтьев
- в) В.Н.Мясищев
- г) С.Л.Рубинштейн

2. Назовите автора концепции интегральной индивидуальности личности

- а) В.Н.Мясищев
- б) А.Н.Леонтьев
- в) Б.Г.Ананьев
- г) В.С. Мерлин

## **Практическое занятие 2**

### **Тема: Психология личности**

#### **Вопросы для изучения**

1. Многоуровневая психологическая сущность человека: индивид, личность, субъект сознания и самопознания, индивидуальность.
2. Проблема соотношения биологического и социального в личности.
3. Понятие о личности. Критерии сформировавшейся личности с точки зрения разных ученых.
4. Структура личности с разных научных точек зрения.
5. Характеристика направленности личности как ее свойства. Основные формы направленности: влечение, желание, стремление, интересы, идеалы, убеждения.
6. Понятие о мотиве, мотивации деятельности и мотивационной сфере человека.
7. Основные закономерности развития мотивационной сферы. Механизмы развития мотивов по А.Н.Леонтьеву.
8. Мотивация достижения и избегания.
9. Уровень притязаний и самооценка.
10. Особенности проявления мотивов аффилиации и власти.
11. Мотив отвержения.
12. Просоциальное поведение. Агрессия и мотив агрессивности.

### 13. Условия и механизмы развития личности.

#### Практические задания

**1. Подготовьтесь к дискуссии** на темы «Что такое личность?», «Какие условия необходимы для формирования зрелой личности?», «Soft skills, их значение в жизни современной личности».

**2. Подготовьтесь к публичному монологу на 2-3 минуты на темы (по выбору студента):** «Какая я личность?», «Могу ли я считать себя зрелой личностью?», «Индивидуальность и личность: тонкие различия и тесные связи», «Я, как личность - глазами других людей», «Сформированы ли у меня «мягкие» навыки?»

**3. Разбейтесь на группы (команды) по 4-5 человек.** Составьте конспект внеучебного занятия для детей (выбор возраста определяется профилем подготовки студента) по формированию у них жизненных навыков («мягких навыков», soft skills) (выбор навыка – на усмотрение команды). Покажите фрагмент занятия (5 мин) в студенческой группе.

#### 4. Решите тесты:

**1.** Личность – это

- а) Отдельный человек, рассматриваемый как уникальная совокупность его врождённых и приобретённых качеств
- б) Индивидуальные проявления мышления, памяти, способностей, ощущений, восприятия, которые зависят и от врождённых факторов и от их развития
- в) Это человек, обладающий определённым набором психологических свойств, приобретённых в общении и деятельности, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества

**2.** Связь и взаимодействие различных компонентов личности: способностей, волевых качеств, характера, эмоций – это:

- а) Свойства
- б) Структура
- в) Индивидуальность

**3.** Что такое Личность?

- а) конкретный человек, взятый в системе его устойчивых психологических характеристик.
- б) человек, имеющий возможность контактировать с другими
- в) человек, концентрирующийся исключительно на собственных убеждениях
- г) человек, имеющий свою точку зрения.

**4.** Важнейшее свойство личности - это:

- а) темперамент
- б) мотивация
- в) характер
- г) направленность

**5.** Индивидуальность-это способность:

- а) психологическое свойство личности
- б) моральных свойств личности
- в) религиозных свойств личности
- г) эстетических свойств личности

**6.** Мотивация-это:

- а) система операций, основывающихся на данных
- б) система мотивов для каждого неповторима
- в) выражение личности как отдельного существа
- г) совокупность мыслей

**7.** Активность-это:

- а) условие выполнения какой-либо деятельности
- б) мера взаимодействия субъекта с окружающим миром
- в) совокупность качеств
- г) дееспособность человека

**8.** Направленность личности - это ?...

- а) совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций;
- б) психический процесс и состояние становления личности;
- в) побуждение к деятельности, связанное с развитием человека как личности;
- г) стремление субъекта к удовлетворению своих потребностей;
- д) все предложенные варианты верны.

**9.** Что такое "индивидуальность"?

- а) это психологические особенности личности;
- б) это детерминирующее поведение субъекта;
- в) это поведенческая активность человека;
- г) это особенности деятельности субъекта;
- д) это способность логического мышления личности.

**10.** Индивид-это?...

- а) биологический организм;
- б) носитель общих генетических наследственных свойств биологического вида;
- в) стремление личности отличаться от других людей;
- г) отдельно взятый человек в качестве носителя определенных биологических свойств, присущих человечеству как виду;
- д) целостность социальных свойств человека.

**11.** Назовите отечественного психолога, который впервые в открытой форме поставил вопрос о структуре личности: а) Б.Г.Ананьев б) А.Н.Леонтьев в) Д.А.Леонтьев г) В.Н.Мясищев

**12.** Укажите, что из перечисленного относится к личности:

- а) темперамент
- б) характер
- в) способности
- г) мотивация
- д) направленность
- е) все ответы верны.

**13.** Что относится к основным формам направленности?

- а) широта
- б) влечение
- в) желание
- г) стремление
- д) гибкость
- е) интересы
- ж) идеалы
- з) убеждения.

**14.** Личность – это человек как:

- а) индивид;
- б) индивидуальность;
- в) субъект деятельности;
- г) а, б, в.

**15.** Какую из указанных точек зрения следует признать правильной:

- а) личность формируется обществом; биологические же особенности человека не оказывают влияния на этот процесс;
- б) личность определяется биологическими, наследственными факторами и никакое общество не может изменить то, что заложено в человеке природой;
- в) личность есть феномен общественного развития человека; сложный процесс ее развития обусловлен единством биологического и социального. В этом процессе биологические факторы выступают как природные предпосылки, а социальные – как движущая сила психического развития человека в формировании его личности.

**16.** Исключите лишнее слово:

- а) темперамент;
- б) способности;
- в) устойчивость;
- г) характер.

17. Отдельный взятый человек - это:

- а) индивид;
- б) ребенок;
- в) человек;
- г) личность.

### Практическое занятие 3

#### Тема: Психология общения и межличностных отношений

##### Вопросы для изучения

1. Понятие об общении и его связь с деятельностью.
2. Цели и средства общения.
3. Формы, функции, виды и уровни общения.
4. Структура общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная.
5. Механизмы перцепции.
6. Стили и способы воздействия в процессе общения, их основные закономерности.
7. Конфликт, его структура, функции, динамика и методы разрешения.
8. Понятие межличностных отношений. Различия и связи с общением.
9. Методика «Социометрия» как способ изучения межличностных отношений в группе.

##### Практические задания

1. **Подготовьтесь к дискуссии:** что говорят нам мимика и жесты? Выберите наиболее правильные, с вашей точки зрения, варианты для следующих утверждений:

1. Вы считаете, что мимика и жесты это - ... а) спонтанное выражение душевного состояния человека в данный конкретный момент; б) дополнение к речи; в) предательское проявление нашего самосознания; г) отпечаток культуры и происхождения, который трудно скрыть; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.
2. У женщин по сравнению с мужчинами язык мимики и жестов... а) более выразителен; б) менее выразителен; в) более сложен; г) более многозначен; д) более индивидуален; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.
3. Какая мимика и какие жесты во всем мире значат одно и то же: а) качание головой из стороны в сторону; б) кивок головой вверх-вниз; в) когда морщат нос; г) когда поднимают вверх указательный палец; д) когда хмурят лоб; е) когда подмигивают; ж) когда улыбаются; з) ответы верны; и) все ответы неверны.
4. Какая часть тела «выразительнее» всего: а) ноги; б) руки; в) пальцы; г) плечи; д) кисти рук; е) ступни; ж) все ответы верны; з) все ответы неверны.
5. Какая часть человеческого лица наиболее «информативна»: а) лоб; б) глаза; в) губы; г) брови; д) нос; е) уголки рта; ж) все ответы верны; з) все ответы неверны.
6. Когда люди видят человека в первый раз, то они обращают в первую очередь на... а) одежду; б) походку; в) внешность; г) осанку; д) манеры; е) речь; ж) деятельность; з) все ответы верны; и) все неверны.
7. Если собеседник, говоря с вами, отводит глаза, то вы делаете вывод о его... а) нечестности; б) неуверенности в себе; в) комплексе неполноценности; г) сосредоточенности; д) шизоидной акцентуации; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.
8. Преступника всегда легко узнать по внешнему виду, так как у него... а) злой взгляд; б) взгляд исподлобья; в) низкий лоб; г) бегающие глаза; д) циничная ухмылка; е) шишковатый череп; ж) руки с наколками; з) бритая голова; и) все ответы верны; к) все ответы неверны.
9. Мужчина сочтет женское поведение призывным и эротическим, если женщина... а) будет раскачивать на ноге туфельку; б) засунет руки в передние карманчики тесно облетающих ее джинсов; в) будет посасывать дужки своих очков; г) обхватит себя обеими руками; д) будет

встряхивать волосами; е) обхватит пальцами свой подбородок; ж) сядет, подобрав одну ногу под себя; з) станет крутить браслеты на запястье и кольца на пальцах; и) все ответы верны; к) все ответы неверны.

10. Большинство используемых жестов и поз... а) передаются из поколения в поколение; б) заучены с детства от родителей; в) подсмотрены у других и заучены; г) заложены в человеке от природы; д) имеют национально-культурную специфику; е) все ответы верны; ж) все ответы не верны.

**2. Принятие позиции Ребенка, Взрослого или Родителя может характеризоваться рядом физических признаков. Определите, какую позицию занимает ваш собеседник, если он:**

1) выражает себя по большей части не словами, а проявлениями чувств;

похлопывает собеседника по плечу; кусает ногти; шмыгает носом; смотрит на собеседника открытым взглядом; поджимает губы; легко плачет, поднимает вверх указательный палец; сдержан; смущается; хмурит брови; хихикает; надувает губы; поднятием руки спрашивает разрешения что-либо сказать; часто вспыхивает от раздражения; вздрагивает от испуга; хнычет; внимателен; уверен в себе; цокает языком; строит глазки; пожимает плечами; ставит руки на бедра; скрещивает руки на груди; держит руки пирамидой вверх; потупляет взор; изображает на лице ужас; дразнит; восторгается; смеется; «ломает» руки; тяжело вздыхает; снисходительно кивает головой; криво усмехается;

2) употребляет следующие слова и выражения: «хочу»; «на мой взгляд»; «никогда в жизни...»; «давай пойдем»; «запомни раз и навсегда!»; «что»; «где»; «самый (большой, высокий, лучший, самый-самый)»; превосходные степени сравнения; «только попробуй...», «не буду»; «заруби себе на носу!»; «сын (варианты: милок, голубчик, деточка, мой дорогой)»; «сколько можно тебе повторять!?»; «какой бестолковый»; «мам, я пошел...»; «подумаешь, какой...»; «когда вырасту и стану большим...»; «ужасный»; «ну ну»; «идиотский»; «чушь»; «почему»; «я полагаю»; «неверно»; «вероятно»; «возможно»; «когда»; «кто»; «как»; «по сравнению с...»; «справедливо»; «иначе говоря...»; «сколько»; «каким образом»; «неизвестно»; «действительно»; «правильно ли я понял, что...».

**3. В транзактной концепции Э. Берна выделены позиции Ребенка, Родителя и Взрослого.** Ниже перечислены характеристики поведения при принятии каждой из них. Определите, что в данном списке принадлежит Родителю, Взрослому и Ребенку.

Раскованность, скептицизм, жизнерадостность, бедность фантазии, недооценка эмоциональной стороны жизни из-за рационального подхода к ней, авторитетный тон, импульсивность, контроль над своими действиями,

покровительство, безапелляционность, богатая фантазия, пугливость, скованность, догматизм, сознание собственного превосходства и права «качать», неуверенность, любопытство, беспомощность, доверчивость, уверенность в своей правоте, расчет действий, трезвость в оценках, понимание относительности догм, несдержанность.

**4. Оцените, как сочетаются эти три «Я» в вашем поведении.** Оцените приведенные высказывания в баллах от 1 до 10.

Тест «Родитель - Взрослый - Дитя»

1. Мне порой не хватает выдержки.

2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.

3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.

4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.

5. Меня провести нелегко.

6. Мне бы понравилось быть воспитателем.

7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.

8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.

9. Каждый должен выполнять свой долг.

10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.

11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старшего, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны, безусловно, следовать указаниям родителей.
16. Я - увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека - объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств.

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам:

- 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 - «Д» (Дитя);
- 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 - «В» (Взрослый);
- 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 - «Р» (Родитель).

Расположите соответствующие символы в порядке убывания веса. Если у вас получилась формула «ВДР», то вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны, непосредственны и не склонны к назиданиям и поучениям. Вам можно пожелать лишь сохранить эти качества и впредь. Они помогут вам в любом деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством. Хуже, если на первом месте стоит «Р», категоричность и самоуверенность противопоказаны, например, педагогу, организатору, словом, всем, кто в основном имеет дело с людьми, а не с машинами.

Сочетание «РДВ» порой способно осложнить жизнь обладателю такой характеристики. «Родитель» с детской непосредственностью режет «правду-матку», ни в чем не сомневаясь. «Д» во главе приоритетной формулы – вполне приемлемый вариант, скажем, для научной работы. Эйнштейн, например, однажды шутливо объяснил причины своих научных успехов тем, что он развивался медленно и над многими вопросами задумывался лишь тогда, когда люди обычно перестают о них думать. Но детская непосредственность хороша до определенных пределов. Если она начинает мешать делу, то, значит, пора взять свои эмоции под контроль.

**5. Подготовьтесь к дискуссии. Предложите свой вариант разрешения** ниже представленных проблемных ситуаций, возникающих в процессе педагогического общения с учениками:

1. Среди учащихся 7-го класса возник конфликт на почве неприязни одноклассников к одному из учеников, чьи школьные успехи заметно выше, чем у остальных.

2. Между учителем и учеником 3-го класса возникло противоречие: ученик недоволен выставленной ему отметкой.

3. Ученик способный. Отношение к предметам, изучаемым в школе ответственное. Достаточно высокий общий культурный уровень. Высокомерен, обладает задатками лидера, циничен, стремится достичь цели любой ценой. В ходе урока (самостоятельная работа) учитель сделал два замечания по поводу использования пособия по решению задач. Когда реакции не последовало, учитель спросил: «Саша, а для чего вообще это пособие?». - «Чтобы получить отличную оценку». – «Давай я её тебе просто так поставлю». «Поставьте! Я не против...». Учитель объявил в классе, что выставляет Саше в журнал «четвёрку». Класс замер, а Саша сказал: «Спасибо. А почему не пятёрку?»

**6. Проанализируйте отрывки, представленные ниже, определите типовую схему перцепции, систематические ошибки социального восприятия.**

«Удивительное дело, какая полная бывает иллюзия того, что красота есть добро. Красивая женщина говорит глупости, ты слушаешь и не слышишь глупости, а слышишь умное. Она говорит, делает гадости, а ты видишь что-то милое. Когда же она не говорит ни глупостей, ни гадостей, а красива, то сейчас уверяешься, что она чудо как умна и нравственна» (Л.Н Толстой. «Крейцерова соната»).

«Красота производит совершенные чудеса. Все душевные недостатки в красавице вместо того, чтобы произвести отвращение, становятся как-то необыкновенно привлекательны» (Н.В. Гоголь. «Невский проспект»).

«На нем был черный фрак, побелевший уже по швам, панталоны летние..., под истертым черным галстуком на желтоватой манишке блестел фальшивый алмаз, шершавая шляпа, казалось, видела и ведро и ненастье. Встретясь с этим человеком в лесу, вы приняли бы его за разбойника; в обществе - за политического заговорщика; в передней - за шарлатана, торгующего эликсирами или мышьяком» (А.С.Пушкин. «Египетские ночи»).

«Что приличествует Юпитеру, то не приличествует быку» (гласит древняя поговорка).

**7. Разбейтесь на группы (команды) по 4-5 человек.** Составьте конспект внеучебного занятия для детей (выбор возраста определяется профилем подготовки студента) на темы «Стили общения в жизни человека», «Конфликт – это хорошо?!» «Загадки восприятия человека другими». Покажите фрагмент занятия (5 мин) в студенческой группе.

**7. Подготовьтесь к публичному монологу на 2-3 минуты на темы «Какой я в общении», «Трудности моего общения».**

#### **Практическое занятие 4**

##### **Тема: Психология лидерства и руководства**

##### **Вопросы для изучения**

1. Понятия «лидерство», «руководство», «лидер», «руководитель». Различия лидера и руководителя.
2. Теории происхождения лидерства.
3. Качества личности лидера/руководителя.
4. Стили лидерства и руководства.
5. Понятие и функции управления.
6. Факторы формирования лидерских качеств личности.

##### **Практические задания**

##### **1. Решите тесты:**

1. Лидерство – это:
  - а) ведущее положение отдельного лица социальной группы;
  - б) посредник социального контроля и административно-государственной власти;
  - в) все варианты верны.
2. Проблема лидерства как научно-практическая задача возникла:
  - а) в первой половине 20 века;
  - б) в середине 20 века;
  - в) во второй половине 20 века.
3. По Маскону, стиль руководства – это:
  - а) привычная манера поведения руководителя по отношению к подчиненным;
  - б) совокупность способов и приемов целенаправленного воздействия руководителя на подчиненных;
  - в) устойчивый комплекс черт руководителя.
4. Традиционно выделяют стили руководства: авторитарный, попустительский и ...
  - а) активный стиль;
  - б) пассивный;
  - в) демократический.
5. Лидерство трактуется как один из процессов организации и управления малой группой:
  - а) А.С. Макаренко;
  - б) Б.Д. Парыгиным;
  - в) Е.А. Аркиным.
6. Формальный, неформальный, смешанный тип лидера выделяется на основании:
  - а) позиции организованности;
  - б) функции, реализуемой лидерами;

в) сфере взаимоотношений.

7. По характеру деятельности выделяют такой тип лидера, как:

а) демократический;

б) универсальный;

в) лидер-инициатор.

8. К функциям руководителя не относится:

а) Планирование;

б) создание самоуправления;

б) контроль.

9. Деятельность взрослых членов общества, профессиональной целью которых является воспитание подрастающего поколения – это:

а) воспитание;

б) обучение;

в) педагогическая деятельность.

10. К компонентам педагогической деятельности не относится:

а) конструктивный;

б) организаторский;

в) индивидуальный.

## **2. Проведите исследование на выявление типа лидера, к которому Вы относитесь.**

МЕТОД: Анкетирование

МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ: 15 утверждений закрытой анкеты..

ИНСТРУКЦИЯ: Используйте для ответов «да», «нет», «не знаю» или знаки «+», «-», «+/-».

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ:

1. Уже в детстве необходимость подчиняться другим была для меня проблемой.
2. Считаю, что прогресс в науке и культуре не мыслим без людей с развитыми потребностями господствовать над другими.
3. Думаю, что настоящий мужчина умеет подчинять своей воле женщин.
4. Честно говоря, не люблю, когда близкие опекают.
5. Согласен(на) с утверждением, что истинная натура женщины - покорность.
6. Не все, возможно, догадываются, что «брать все на себя» мне приходится из-за постоянных опасений за благополучие родных.
7. По-моему, большинство проблем у нас возникает из-за недостатка лидеров с «железной рукой».
8. В трудных ситуациях, требующих быстрого решения, мне обычно не нужно много времени, чтобы поступить правильно.
9. Знаю, что могу и люблю руководить другими людьми.
10. Не умею и не хочу открываться «до конца» ни перед кем.
11. Мне не нужны мечты о «тихой пристани».
12. Думаю, что подчиненному просто необходимо уметь выполнять любые приказы начальников.
13. Возможно, это странно, но в отношениях с близкими мне людьми испытывают внутреннее сопротивление, когда вынужден просить о чем-то.
14. Часто сталкиваюсь с ситуацией, в которой кто-то ждет от меня объяснений, хотя, на мой взгляд, все и так ясно.
15. Мне кажется, что мой характер похож на отца, который был опорой в семье.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ:

1. За каждый ответ «да» («+») поставьте себе 10 баллов, «не знаю» («+/-») - 5 баллов, «нет» («-») - 0 баллов.

2. найдите сумму баллов.

ЗНАЧЕНИЯ:

1. От 150 до 100 баллов. Если Вы отвечали искренне, то Вы авторитар, который привык командовать окружающими. Такой человек самоуверен, считает, что он все знает в



настоящем и уверен в том, что должно быть в будущем. Вам доставляет удовольствие убеждать людей, управлять ими и требовать своевременного и качественного выполнения задания (или приказа). Вы умеете оправдывать себя в любой ситуации «промах» и не намерены давать передышку своим подчиненным.

2. От 99 до 50 баллов. Сотрудничающий (демократический) тип лидера, который умеет советоваться и давать полезные идеи. Такой руководитель рационально мыслит, просчитывает ситуацию на несколько ходов вперед. Он решителен и настойчив в достижении поставленной цели, достаточно гибок, если в ситуации появляются новые переменные. Умеет считаться с мнениями, желаниями и чувствами других людей.
3. От 49 до 0 баллов. Тип лидера- «психологический уж», мазохист, готовый стерпеть любую обиду, упрек и даже оскорбление. Часто испытывает бессилие и растерянность при управлении другими людьми, льстите, заискиваете и пасуете перед руководителями, недооценивая свои желания, чувства, мнения. Дойдя до крайности, способен совершить решительный поступок, который носит иногда необдуманный характер.

#### КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ:

1. Охарактеризуйте себя по полученным в опытах данным. Подтвердилась ли эмпирическая гипотеза о Ваших способностях лидера? Можете ли согласиться со значениями, и чем Вы могли бы их дополнить, учитывая свой жизненный опыт? Приведите примеры.
2. Устраивает ли Вас выявленный тип лидерства, и как Вы можете изменить его в себе и учащих, с которыми Вы будете работать?

#### 3. Проведите исследование на выявление стиля руководства.

МЕТОД: Анкетирование тестового характера

МАТЕРИАЛ И ОБОРУДОВАНИЕ: 40 утверждений.

ИНСТРУКЦИЯ: Прочитав утверждение, поставьте перед его порядковым номером один из следующих ответов: ТСНБ – так совсем не бывает; ТНБ - как правило, так не бывает; МБ - может быть (неопределенная оценка); ТБ - да, как правило, так бывает; ТБВ - да, так бывает всегда.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ:

1. Я давал(а) бы подчиненным нужные поручения даже в том случае, если есть опасность, что при их невыполнении критиковать будут меня.
2. У меня всегда много идей и планов.
3. Я прислушиваюсь к замечаниям других.
4. Мне в основном удается привести логически правильные аргументы при обсуждениях.
5. Я настраиваю сотрудников на то, чтобы они решали свои задачи самостоятельно.
6. Если меня критикуют, то я защищаюсь, несмотря ни на что.
7. Когда другие приводят свои доводы, я всегда прислушиваюсь.
8. Для того, чтобы провести какое-то мероприятие, мне приходится строить планы заранее.
9. Свои ошибки я по большей части признаю.
10. Я предлагаю альтернативы к предложениям других.
11. Защищаю тех, у кого есть трудности.
12. Высказываю свои мысли с максимальной убедительностью.
13. Мой энтузиазм заразителен.
14. Я принимаю во внимание точку зрения других и стараюсь включить её в проект решения.
15. Обычно я настаиваю на своей точки зрения и гипотезах.
16. Я с пониманием выслушиваю и агрессивно высказываемые контраргументы.
17. Ясно выражаю свои аргументы.
18. Я всегда признаюсь в том, что не все знаю.
19. Энергично защищаю свои взгляды.
20. Я стараюсь развить чужие мысли так, как будто бы они были мои.
21. Всегда подумываю то, что могли бы ответить другие, и ищу контраргументы.
22. Я помогаю другим советом, как организовать свой труд.
23. Увлекаясь своими проектами, я обычно не беспокоюсь о чужих работах.

24. Я прислушиваюсь и к тем, кто имеет точку зрения, отличающуюся от моей собственной.
25. Если кто-то не согласен с моим проектом, то я не сдаюсь, а ищу новые пути, как переубедить другого.
26. Использую все средства, чтобы заставить согласиться со мной.
27. Открыто говорю о своих надеждах, опасениях и личных трудностях.
28. Я всегда нахожу, как облегчить другим поддержку моих проектов.
29. Я понимаю чувства других людей.
30. Я больше говорю о собственных мыслях, чем выслушиваю чужие.
31. Прежде чем защищаться, я всегда выслушиваю критику.
32. Излагаю свои мысли системно.
33. Я помогаю другим получить слово.
34. Внимательно слежу за противоречиями в чужих рассуждениях.
35. Я меняю точку зрения для того, чтобы показать другим, что слежу за холодом их мыслей.
36. Как правило, я никогда не перебиваю.
37. Не притворяюсь, что уверен в своей точке зрения, если это не так.
38. Я трачу много энергии на то, чтобы убедить других, как им нужно правильно поступать.
39. Выступают эмоционально, чтобы вдохновить людей на работу.
40. Стремлюсь, чтобы при подведении итогов были активны и те, которые очень редко просят слово.

#### ОБРАБОТКА ДАННЫХ:

1. Поставьте баллы около своих ответов-утверждений следующим образом: ТБВ-1 балл, ТНБ-2, МБ-3, ТБ-4, ТСНБ-5 баллов.
2. Найдите сумму «А», сложив баллы за ответы в утверждениях: 1,3,5,7,9,11,14,16,18,20,22,24,27,29,31,33,35,36,37,40.
3. Найдите сумму «В», сложив баллы за ответы в утверждениях: 2,4,6,8,10,12,13,15,17,19,21,23,25,26,28,30,32,34,38,39.
4. Сравнивая значения сумм «А» и «В», определите свой стиль руководства.

#### ЗНАЧЕНИЯ:

1.  $A > B$  на 10 или более баллов. У вас демократический, товарищеский, коллегиальный стиль руководства. Вы умеете слушать и ценить мнения других людей. Решения принимаете после того, как «взвесите» все «за» и «против». Как руководитель Вы нравитесь многим людям, Вас считают дипломатичным человеком. Этим Вы обязаны людям, которые занимались вашим воспитанием, себе, если Вы занимались самовоспитанием, хорошим манерам поведения и своей культуре общения. Вам есть что посоветовать другим и, иногда, Вы успешно это делаете, стараясь помочь людям. Воздействуете на них, преимущественно используя вопросительные предложения, тон голоса доброжелательный.
2.  $A < B$  на 10 или более баллов. Вы обладаете авторитарным (диктаторским, административно-хозяйственным) стилем руководства. Ждать чего-либо хорошего от Вас в общении не приходится, такой человек любит властвовать, отдавать приказы, голос суровый, иногда с нотками угрозы. Мнения других, их эмоции и чувства, как правило, не учитываются. Бесцеремонность и враждебность отталкивают партнеров общения от такого человека. Поощрения и наказания выносятся от собственного «Я». В целом, культура общения такого руководителя оставляет желать лучшего.
3.  $A \geq 85$ . Показатель либерально-попустительского стиля руководства. Такой руководитель не уверен в себе, переоценивает мнение других людей, работу группы не планирует и не контролирует (этим нередко занимается неформальный лидер). Поощрения и наказания отсутствуют. Выражения лица заискивающее, тон голоса угоднический, соглашательский.
4. Разница сумм «А» и «В» менее 10 баллов в стороны увеличения или уменьшения. Склонность к непоследовательному стилю признак его несформированности или значительная зависимость поведения от сложившейся ситуации.

#### КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ:

1. Охарактеризуйте свой стиль руководства по полученным данным. Совпадает ли он с вашим представлением о себе? Что и как можно сделать для его корректировки?
2. Какие приемы (способы) психокоррекции Вы можете использовать в работе со школьниками, формируя у них демократический стиль руководства?
3. **Приготовьтесь к групповой дискуссии и ролевой игре «Качества лидера».**
4. **Разбейтесь на группы (команды) по 4-5 человек.** Составьте конспект внеучебного занятия для детей (выбор возраста определяется профилем подготовки студента) на тему «Я - лидер». Покажите фрагмент занятия (5 мин) в студенческой группе.
5. **Подготовьтесь к публичному монологу на 2-3 минуты на темы «Я- лидер?», «Что мне не хватает, чтобы быть лидером?».**

## 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Общая психология	Решение тестов Подготовка и защита реферата Выполнение коллективных и индивидуальных творческих заданий Подготовка к моделированию профессиональной деятельности
2.	Социальная психология	Решение тестов Выполнение коллективных и индивидуальных творческих заданий Подготовка к моделированию профессиональной деятельности

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачет) – проводится в форме собеседования по вопросам и ситуационным заданиям

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

#### Вопросы к зачету

1. Понятие психологии, ее категориальный аппарат
2. Место, структура и строение современной психологии. Объект и предмет психологии.
3. Понятие, функции, задачи, структура общей психологии.
4. Понятие, задачи, место, структура социальной психологии.
5. Основные этапы развития психологии.
6. Основные отечественные психологические направления и школы XX и XXI вв.
7. Основные зарубежные психологические школы XX и XXI вв.
8. Формы отражения действительности.
9. Характеристика функциональной асимметрии больших полушарий коры головного мозга.
10. Основные концепции связи мозга и психики.
11. Понятие психики. Уровни развития психики.
12. Условия перехода к высшей форме отражения – человеческому сознанию.
13. Структура сознания.
14. Самосознание человека.
15. Понятие и структура деятельности по С.Л. Рубинштейну.
16. Понятие и структура деятельности по А.Н. Леонтьеву.
17. Характеристики компонентов структуры деятельности и их взаимосвязей.
18. Отличия деятельности человека от активности животных.

19. Виды деятельности.
20. Многоуровневая психологическая сущность человека: индивид, личность, субъект сознания и самопознания, индивидуальность.
21. Проблема соотношения биологического и социального в личности.
22. Понятие о личности. Критерии сформировавшейся личности с точки зрения разных ученых.
23. Структура личности с разных научных точек зрения.
24. Характеристика направленности личности как ее свойства. Основные формы направленности: влечение, желание, стремление, интересы, идеалы, убеждения.
25. Понятие о мотиве, мотивации деятельности и мотивационной сфере человека.
26. Основные закономерности развития мотивационной сферы. Механизмы развития мотивов по А.Н.Леонтьеву.
27. Мотивация достижения и избегания.
28. Уровень притязаний и самооценка.
29. Особенности проявления мотивов аффилиации и власти.
30. Мотив отвержения.
31. Просоциальное поведение. Агрессия и мотив агрессивности.
32. Условия и механизмы развития личности.
33. Понятие, функции и виды эмоций.
34. Теории эмоций.
35. Понятие и виды чувств. Формы переживания чувств.
36. Понятие о воле. Функции воли. Структура волевого действия.
37. Волевые качества человека и их развитие.
38. Понятие о способностях, их виды, структура способностей.
39. Задатки как природные предпосылки к развитию способностей.
40. Индивидуальные психологические различия людей в способностях.
41. Понятие об одаренности.
42. Источники и условия развития способностей.
43. Понятие характера и его сущность.
44. Структура характера. Понятие о чертах характера. Классификация черт характера.
45. Типология характера как центральная проблема экспериментальных исследований и теоретических поисков. Гороскопы. Физиогномика И.К.Лафатера. Хиромантия и дерматоглифика.
46. Концепции акцентуаций характера К. Леонгарда и А.Е.Личко.
47. Факторы формирования характера.
48. Учение о темпераменте Гиппократов, И.П.Павлова.
49. Основные свойства темперамента и их проявления по Б.М.Теплову и В.Д. Небылицыну.
50. Концепция темперамента В.М. Русалова. Психологические характеристики типов темперамента по Я. Стреляу.
51. Взаимосвязь характера и темперамента.
52. Понятие об ощущении. Характеристика видов ощущений.
53. Основные свойства ощущений.
54. Сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений.
55. Понятие о восприятии.
56. Основные свойства и закономерности восприятия.
57. Классификация видов восприятия и их характеристики.
58. Зрительные иллюзии восприятия.
59. Понятие и виды памяти.
60. Основные процессы и механизмы памяти
61. Индивидуальные различия в памяти.
62. Мнемотехнические приемы.
63. Понятие о внимании и виды внимания.
64. Характеристика свойств внимания
65. Понятие о воображении и его виды.

66. Способы (механизмы) создания образов воображения.
67. Понятие и виды мышления.
68. Основные формы мышления.
69. Мыслительные операции.
70. Понятие о речи. Основные виды и формы речи.
71. Функции речи.
72. Понятие об общении и его связь с деятельностью.
73. Цели и средства общения.
74. Формы, функции, виды и уровни общения.
75. Структура общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная.
76. Механизмы перцепции.
77. Стили и способы воздействия в процессе общения, их основные закономерности.
78. Конфликт, его структура, функции, динамика и методы разрешения.
79. Понятие межличностных отношений. Различия и связи с общением.
80. Методика «Социометрия» как способ изучения межличностных отношений в группе.
81. Понятие о группе. Классификация групп.
82. Понятие о малой группе. Классификация малых групп.
83. Причины возникновения и этапы развития малой группы.
84. Механизмы групповой динамики.
85. Социально-психологические характеристики малой группы.
86. Принятие группового решения.
87. Характеристика коллектива. Понятие. Критерии. Этапы/стадии формирования.
88. Социально-психологический климат в коллективе.
89. Понятие о большой социальной группе.
90. Общая характеристика и типы стихийных групп (толпа, масса, публика).
91. Способы воздействия в стихийных группах (заражение, внушение, подражание)

#### **Комплексные ситуационные задания**

1. Определите, какой механизм взаимопонимания представлен в данных текстах. Дайте краткую характеристику механизма для обоснования своего ответа и приведите свой пример. Какие механизмы взаимопонимания важны (и эффективны) в профессиональной деятельности педагога и почему, а какие – являются непродуктивными и почему?
  - А. Высокий лоб – умный; полные губы – чувственный и добрый; твердый подбородок – решителен; во вьетнамской культуре большой рот у мужчин означает интеллект.
  - Б. Мы легко делим людей на женщин и мужчин, старых и молодых, граждан своей страны и иностранцев. Сложнее выделять такие группы, как интеллигентный и неинтеллигентные; бедные и богатые; москвичи и гости столицы.
  - В. Некогда существовала целая наука, основанная на изучении данного механизма взаимопонимания. Она называлась физиогномика. Так, австралийский пастор Лафатер прославился своими предсказаниями черт характера, способностей, основываясь только на кратковременном наблюдении людей.
  - Г. Сравнительно легко мы идентифицируем себя по полу, возрасту, по профессии, по месту жительства, по уровню жизни. Труднее нам определиться по таким критериям, как умные – глупые, красивые – некрасивые, порядочные – непорядочные...
  - Д. Самым важным моментом здесь является то, что сравниваются не люди как уникальные индивидуальности, но именно группы как целое. Не «Я», «Ты», а «Мы» и «Они».
  - Е. Итак, если сравнивать «Мы» и «Они», то легко предвидеть, что «Мы» лучше «Их».
  - Ж. Самый простой пример этого механизма – «они все такие». Все преподаватели повернутые на своих дисциплинах. Все студенты списывают и не готовятся к экзаменам. Все русские ленивые и щедрые. Все женщины непостоянны, а мужчины обманщики.
3. Мы с легкостью объясняем себе и другим, почему, например, те женятся, а эти разводятся, один поступает в институт, а другой идет работать; почему не удалось сдать зачет автоматом (потому что преподаватель такой-сякой).

И. Когда субъект пытается встать на позицию другого, мы говорим о работе механизма ..... Когда, напротив, субъект пытается приблизить к своей позиции другого, налицо работа механизма....

К. Когда мы понимаем другого, основываясь на разуме, на слове, на логических связях, работает механизм.... Когда же мы понимаем без помощи слов, без мышления, ориентируясь только на чувства, ощущения, эмоции – включается механизм.....

Л. Способ понимания другого путем отождествления себя с ним. Это результат действия механизма децентрации. З Фрейд считал этот механизм самым важным моментом в сексуальном развитии человека вообще. Он называл этот механизм Эдиповым комплексом (для девочек) и комплексом Электры (для мальчиков).

2. Составьте развернутую социально-психологическую характеристику своей учебной студенческой группы, с описанием интегральных психологических характеристик и всех параметров группы. Придерживайтесь примерной схемы. Обосновывайте определенный Вами тип группы. Наметьте несколько путей развития вашей студенческой группы как коллектива.

Курс, направление и профиль подготовки, номер группы:

Тип группы по общественному статусу:

Тип группы по непосредственности взаимосвязей:

Тип группы по значимости для тебя:

Тип группы по количеству человек:

Тип группы с точки зрения отношения к социуму:

Тип группы по уровню развития:

Стадия развития группы как коллектива:

Композиция группы: количество членов группы, возрастной состав, половой состав, национальности членов группы.

Психологический климат в группе: (по результатам теста)

Социальные нормы и санкции: в соответствии с правилами и нормами поведения в ТюмГУ

Групповые интересы:

Структура группы:

Формальная структура группы:

Успеваемость в группе:

Неформальная структура группы:

Пути развития Вашей студенческой группы как коллектива:

3.1. Определите возможный тип темперамента.

А. при получении ответственного задания учащийся быстро разработал план конструкции. Сделал расчеты и за короткий срок выполнил чертеж

Б. порученное задание вызвало у учащегося недовольство и возмущение, он долго не мог приступить к выполнению, говоря о том, что это задание слишком сложно для него

В. Прежде чем выполнять данное задание, учащийся долго раздумывал, тщательно проверял все данные, а затем приступил к работе

Г. Учащийся при выполнении работы часто переключается с одного вида деятельности на другой, отвлекается на посторонние разговоры. При возникновении затруднений в решении задачи теряет всякий интерес. С удовольствием выполняет задания только среднего уровня.

Д. Учащийся. Получив вопрос на уроке в присутствии завуча, начал говорить тихим голосом, затем сбился и в целом ответить на вопрос не смог, хотя, как выяснилось, материал знал

Е. Учащийся обладает высокой работоспособностью, надолго сосредотачивается на кропотливом деле, не спеша его выполняет, практически не допускает ошибок

Ж. учащийся очень сильно реагирует на замечания учителя, долго переживает из-за допущенных ошибок, малейшие неприятности могут вызвать ухудшение настроения. Если необходимо срочно выполнить задание, не может сразу сосредоточиться

3. Большую часть урока ученица прокрутилась, словно веретено, успевая поговорить и с детьми, сидящими сзади, и поспорить с соседом по парте, и послать записку в другой конец класса

И. Когда, проходя мимо него, одноклассник случайно задел ногой его портфель, он закричал и с гневом кинулся на того с кулаками.

3.2. Определите, какие свойства или тип темперамента учитывались авторами следующих психолого-педагогических рекомендаций:

А. если учитель захотел спросить этого ученика, то пусть наберется терпения выслушать его соображения до конца. Сколько бы времени от урока это не заняло

Б. общающимся с таким мальчиком детям лучше не вступать с ним в перепалки во избежание лишних ссор и драк

В. Чтобы ребенок не впал в депрессию после получения им «двойки» за самостоятельную работу, учителю следует подбодрить его, сказав, что это, очевидно, всего лишь нелепая случайность, ведь на самом деле он способный ученик

Г. Для участия в КВН целесообразно делегировать в школьную команду именно эту девочку

Д. Ведущими праздничного концерта учителю лучше выбрать таких детей

Е. Если вдруг во время похода группа школьников сбилась с маршрута и заблудилась в незнакомом лесу, чтобы не возникла паника, ни в коем случае не нужно говорить об этом таким детям.

4. Охарактеризуйте (как можно подробнее) деятельность по сдаче Вами сессии в соответствии со структурными компонентами деятельности: потребность, мотив, цель, действия, операции, условия (внутренние и внешние), результат. В чем отличия мотива от цели?

5.1. Представьте и запишите конкретные учебные задания (в соответствии с профилем подготовки), требующие активизации различных видов мышления: наглядно-действенного, образного (наглядного и теоретического), словесно-логического.

5.2. Разработайте учебные задания (в соответствии с профилем подготовки), позволяющие актуализировать у учащихся мыслительные операции (анализ, синтез, обобщение, конкретизация, классификация, сравнение). Каждая операция должна быть представлена двумя заданиями.

6.1. Укажите, какие приемы создания образов воображения были использованы в следующих случаях:

А. русалка

Б. Змей-горыныч

В. Человек- амфибия

Г. Гулливер

Д. Колобок

Е. ковер-самолет

Ж. дон Жуан

З. Буратино

И. Волшебная лампа Алладина

К. Шапка-невидимка

Л. Баба-Яга

М. русская береза

Н. Дружеский шарж

О. Плюшкин

П. Скатерть-самобранка

Р. Дядя Степа

С. волшебная палочка

Т. Соловей-разбойник

У. скульптура «Рабочий и колхозница»

Ф. Карикатура на буржуя

- Х. Подводная лодка
- Ц. сапоги-скороходы
- Ч. Золотая рыбка
- Ш. дюймовочка
- Щ. мальчик с пальчик
- Э. избушка на курьих ножках
- Ю. Илья Муромец
- Я. Вертолет

6.2. Укажите, какие виды воображения актуализируются в предложенных ситуациях:

- А. сегодня вы будете писать сочинение на тему «Я 20 лет спустя»
- Б. Человек видит сон.
- В. Человек галлюцинирует под воздействием наркотических средств
- Г. Давайте выполним аппликацию как на этом листе. Все необходимые детали лежат у перед вами
- Д. мы решили с вами задачу. Используйте ее как образец, алгоритм для решения другой задачи самостоятельно
- Е. Человек грезит наяву
- Ж. Студент мечтает сдать сессию на стипендию

7.1. Используя закономерности работы памяти и знание об эффективных мнемических приемах, подготовьте психолого-педагогические рекомендации для эффективного запоминания учебного материала

7.2. Опишите жизненные профессиональные ситуации (в соответствии с профилем подготовки), ориентированные на актуализацию следующих видов памяти:

- А. Кратковременной
- Б. Долговременной
- В. Оперативной
- Г. Двигательной
- Д. Эмоциональной
- Е. Образной (зрительной, слуховой, вкусовой, обонятельной, осязательной)
- Ж. Словесно-логической
- З. Произвольной
- И. Непроизвольной
- К. Натуральной
- Л. Культурной

8.1. Разработайте жизненные профессиональные ситуации (в соответствии с профилем подготовки), позволяющие актуализировать свойства внимания (устойчивость, концентрацию, распределение, переключение, объем)

8.2. Опишите жизненные профессиональные ситуации (в соответствии с профилем подготовки), ориентированные на актуализацию следующих видов внимания:

- А. непроизвольное
- Б. произвольное
- В. послепроизвольное
- Г. внешнее
- Д. внутреннее

9.1. Определите по описанию тип акцентуации характера в подростковом возрасте:

- А. энергичный, инициативный, жизнерадостный
- Б. в периоды приподнятого настроения добродушны, аккуратны, общительны; в периоды подавленного настроения раздражительны, вспыльчивы, конфликтны
- В. альтруизм, ответственность, робость, застенчивость, пугливость
- Г. настойчивость, решительность, аккуратность, мелочность, злопамятность, агрессивность, яростные вспышки аффективных реакций



Д. серьезность, несуетливость, рассудительность, холодность, замкнутость, безразличие к делам и интересам других

9.2. опишите ситуации школьной жизни, труднопереносимые подростками с определенными Вами типами акцентуации

Задание 10. 1. Определите, о каких видах способностей идет речь:

- А. произвольная механическая память
- Б. интеллектуальные способности
- В. хорошо развитая произвольная культурная память
- Г. хорошо поставленная устная монологическая речь
- Д. слуховое восприятие
- Е. математические способности
- Ж. музыкальные способности
- З. педагогические способности

Задание 10.2 по заданиям курса «Общая и социальная психология» Вам надо было посмотреть фильм «Одаренная». На каком уровне развития способностей находится главная героиня? Обоснуйте свой ответ. Какие уровни развития способностей Вы знаете?

Задание 11. Составьте конспект внеучебного занятия для детей (выбор возраста определяется профилем подготовки студента) по формированию у них жизненных навыков («мягких навыков», soft skills) (выбор навыка – на усмотрение команды). Покажите фрагмент занятия (5 мин) в студенческой группе.

Задание 12. Составьте конспект внеучебного занятия для детей (выбор возраста определяется профилем подготовки студента) по формированию у них умений распознавать эмоции и чувства других людей. Покажите фрагмент занятия (5 мин) в студенческой группе.

Задание 13. Составьте конспект внеучебного занятия для детей (выбор возраста определяется профилем подготовки студента) на тему «Законы и загадки зрительного восприятия человека». Покажите фрагмент занятия (5 мин) в студенческой группе.

Задание 14. Составьте конспект внеучебного занятия для детей (выбор возраста определяется профилем подготовки студента) на тему «Улучши свою память: формирование мнемотехнических приемов». Покажите фрагмент занятия (5 мин) в студенческой группе.

Задание 15. «Классный руководитель выступает на родительском собрании с докладом о развитии внимания (памяти) у детей». Подготовьте публичный монолог на 2-3 минуты на указанные темы (по выбору студента). Главная цель вашего монолога – привлечь внимание родителей, увлечь их своей темой.

Задание 16. Составьте конспект внеучебного занятия для детей (выбор возраста определяется профилем подготовки студента) на темы «Удивительный мир воображения», «Я мыслю, следовательно, существую!», «Речь – величайшее достижение человечества!». Покажите фрагмент занятия (5 мин) в студенческой группе.

Задание 17. Подготовьтесь к дискуссии. Предложите свой вариант разрешения ниже представленных проблемных ситуаций, возникающих в процессе педагогического общения с учениками:

1. Среди учащихся 7-го класса возник конфликт на почве неприязни одноклассников к одному из учеников, чьи школьные успехи заметно выше, чем у остальных.
2. Между учителем и учеником 3-го класса возникло противоречие: ученик недоволен выставленной ему отметкой.

3. Ученик способный. Отношение к предметам, изучаемым в школе ответственное. Достаточно высокий общий культурный уровень. Высокомерен, обладает задатками лидера, циничен, стремится достичь цели любой ценой. В ходе урока (самостоятельная работа) учитель сделал два замечания по поводу использования пособия по решению задач. Когда реакции не последовало, учитель спросил: «Саша, а для чего вообще это пособие?». - «Чтобы получить отличную оценку». – «Давай я её тебе просто так поставлю». «Поставьте! Я не против...». Учитель объявил в классе, что выставляет Саше в журнал «четвёрку». Класс замер, а Саша сказал: «Спасибо. А почему не пятёрку?»

Задание 18. Составьте конспект внеучебного занятия для детей (выбор возраста определяется профилем подготовки студента) на темы «Стили общения в жизни человека», «Конфликт – это хорошо?!» «Загадки восприятия человека другими». Покажите фрагмент занятия (5 мин) в студенческой группе.

Задание 19. Составьте конспект внеучебного занятия для детей (выбор возраста определяется профилем подготовки студента) на темы «Мы – дружный коллектив». Покажите фрагмент занятия (5 мин) в студенческой группе.

Задание 20. Составьте конспект внеучебного занятия для детей (выбор возраста определяется профилем подготовки студента) на тему «Я - лидер». Покажите фрагмент занятия (5 мин) в студенческой группе.

Задание 21. В приведенных примерах выделите условия, способствующие развитию способностей.

1. Отец и мать Коли – художники. Ребенок часто наблюдал их работу, стремился «помочь» им. С раннего детства много рисовал. Он любил помещать сложные композиции на бумажке величиной со спичечную коробку. На седьмом году жизни Коля совершенно самостоятельно постиг законы перспективы. Мальчик буквально не расставался со своими блокнотами, куда зарисовывал все, что поражало его воображение, будило в нем чувство. Он много наблюдал, рано начал читать специальную литературу, изучал жизнь и деятельность великих художников, посещал картинные галереи, выставки. Двенадцатилетний мальчик увлекся красками, цветом, поисками собственного колорита. К своему творчеству относился с исключительной требовательностью и самокритичностью, работал постоянно и увлеченно. В деревне не ленился вставать ранним утром, чтобы написать восход солнца или пастушка в поле, не упускал случая сделать этюд при луне. Коля прилежно учился в средней художественной школе (по *Е.П. Ересь*).

2. Ученицу Зину в I классе все считали тупой и бездарной: она не умела связно говорить, не знала, сколько на руках пальцев. Особенно трудно давалась ей арифметика: не умела считать даже до четырех и не имела никакого представления об отвлеченном числе, не умела производить никаких действий над числами. Складывалось впечатление, что у девочки нет памяти и отсутствует сообразительность. Учительница нашла метод, при помощи которого Зина усвоила состав и названия чисел. Учительница заметила, что девочка твердо помнит названия букв. Тогда она решила каждую цифру, начиная с трех, обозначить начальной буквой и составила таблицу из рисунков, цифр и букв – наверху нарисовала морковки, под каждым рисунком – цифру, соответствующую количеству нарисованных морковок, и под ней букву, с которой начиналось название нарисованной цифры. Девочке давалось задание найти соответствующее число. После недельных упражнений она усвоила состав и названия чисел, могла их называть и показывать без букв. Ощувив результаты своего труда, Зина начала упорно работать и поверила в себя. Учительница пристально следила за ее успехами и поощряла девочку. Зина научилась настойчивости, умению преодолевать трудности. Она сравнялась с классом и не отличалась по способностям от сверстников (По *Е. П. Ересь*)

3. Мальчик попросил отца купить игрушечное паровое судно. Отец оттягивал покупку и предложил сыну самому построить модель парусной лодки, что и было сделано с небольшой

помощью отца. Но лодка перевертывалась в воде. Мальчик стал доискиваться причины. Отец объяснил, что для постройки лодки надо знать законы механики и разбираться в чертежах. Сын стал внимательно вглядываться в рисунки и чертежи кораблей. Повылся его интерес к черчению и физике. Он построил ряд моделей, и они уже не перевертывались. Появился интерес к военной истории и морским сражениям. В старших классах мальчика серьезно заинтересовали законы судостроения. Которые он умело применял в моделировании кораблей (по П.М. Якобсону).

Задание 22. Определите, где в предложенных ситуациях мы имеем дело с побудительной, а где – с тормозной функцией воли.

- Пятиклассник Вова упорно трудится над задачей по математике, потому что хочет побыстрее пойти к соседу Мише посмотреть по видею фильм с Клодом Ван Даммом, а мама сказала, что пойти можно только после того, как будут сделаны все уроки на завтра.

- Абитуриент-ветеран Александр Неудачников уже в шестой раз не добывает баллы для поступления на факультет психологии, поэтому будет еще упорнее готовиться для поступления в седьмой раз.

- Студент-медик Игорь целую ночь перед экзаменом учит анатомию. Латинские названия мышц, костей и нервов путаются и забываются, но Игорь воодушевляет себя мыслью, что он должен сдать этот последний экзамен, чтобы не потерять стипендию.

- Официант ресторана «Модерн-на-Упе» Жорж Березкин был оскорблен словесно подвыпившим Пьером Афонькиным, облит им водкой «Жириновский», получил в лицо порцию салата а ля Цезарь, а об его смокинг Пьер вытер руки. Тем не менее, официант Березкин стойко перенес содеянное в расчете на щедрые чаевые.

- Бальзаковская женщина Фаина Константиновна, вес которой составляет 150 кг, третий день сидит на диете, чтобы к субботе влезть в платье, надеть которое она собирается на свидание с Иннокентием Аркадьевичем.

- Тринадцатилетний Боб у светофора на Варшавке моет стекла в проезжающих иномарках. Заработанные собственным трудом деньги он бережет от случайных соблазнов, чтобы к весне купить себе кожаную «косуху», как у его кумира Вилли.

Задание 23. Определите, о каких видах мышления идет речь в следующих фрагментах, укажите на их особенности.

1. Видя идущий из трубы дым, мы можем сказать, что в доме топится печь, хотя этой печи не видим. Видя покореженную машину, мы можем сделать вывод, что она попала в аварию, хотя не были свидетелями этой аварии. Более того, мы можем многое сказать о том, что и как произошло во время аварии, хотя всего этого тоже не видели. Воспринимая одно (дым, покореженную машину), мы через посредство имеющихся у нас знаний делаем выводы о другом (о топке печи, об аварии).

2. Удивление перед тайной является само по себе плодотворным актом познания, источником дальнейшего исследования и, быть может, целью всего нашего познания, а именно – посредством наибольшего знания достигнуть подлинного незнания, вместо того чтобы позволить бытию исчезнуть в абсолютизации замкнутого в себе предмета познания.  
(К. Ясперс)

3. - Где Италия? – спрашивал ее Лихонин.

Вот он. Сапог, – говорила Любка и торжествующе тыкала в Апеннинский полуостров.

Швеция и Норвегия?

Это собака, которая прыгает с крыши.

Балтийское море?

Вдова стоит на коленях.

Черное море?

Башмак.

Испания?

Толстяк в фуражке. (А. И. Куприн)

4. - Теперь сядьте, положите руки перед собой. Не горбитесь, – сказала девочка и взяла кусочек мела. – Мы займемся арифметикой... У вас в кармане два яблока...

Буратино хитро подмигнул:

Врете, ни одного...

Я говорю, – терпеливо повторила девочка, – предположим, что у вас в кармане два яблока.

Некто взял у вас одно яблоко. Сколько у вас осталось яблок?

- Два.

- Подумайте хорошенько.

Буратино сморщился, – так здорово подумал.

- Два...

- Почему?

- Я же не отдам Некту яблоко, хоть он дерись!

- У вас нет никаких способностей к математике, – с огорчением сказала девочка. – Займемся диктантом. *{А. Толстой}*

5. Школьникам была предложена задача: уравновесить свечу на чашке весов так, чтобы это равновесие через некоторое время само собой нарушилось. Предлагался целый ряд предметов, в том числе и коробка спичек. Дети долго и безуспешно пытались найти решение. И только подсказка учителя помогла делу.

6. В ответ на шутку друзей, заявлявших, что открытие Америки было, по сути дела, не такой уж трудной задачей, поскольку от Колумба требовалось только одно – держать курс все время на запад, он предложил им поставить яйцо на попу. Друзья взялись за дело, но, несмотря на все их усилия, яйцо неизменно валилось набок. Тогда Колумб взял яйцо, слегка расплющил с одного конца и поставил. Друзья, естественно, запротестовали, полагая, что яйцо разбивать нельзя, установив, таким образом, пределы решения проблемы, которых фактически не существовало. Но ведь они также считали безрассудством, взяв курс на запад, придерживаться его в течение всего плавания. *{Э. де Боно}*

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	<b>УК-3.</b> Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК.3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде УК.3.2. Планирует последовательность шагов для достижения	1. Перечень вопросов для обсуждения в планах практических занятий	1. Владеет знаниями о психологии социального взаимодействия в группе 2. Умеет применять знания о психологии социального взаимодействия в группе при выполнении индивидуальных и коллективных творческих заданий
			2. Защита реферата	1. Умеет реализовать свою роль в команде (ролевая игра «Научно-практическая конференция») 2. Умеет осуществить

		заданного результата УК.3.3. Осуществляет обмен информацией с другими членами команды, осуществляет презентацию результатов работы команды УК.3.4. Осуществляет выбор стратегий и тактик взаимодействия с заданной категорией людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальной группе)		социальное взаимодействие исходя из взятой на себя роли
			3.Индивидуальные и коллективные творческие задания	1. Демонстрирует способность работать индивидуально и в команде. 2. Способен занимать активную, ответственную, лидерскую позицию в команде, демонстрирует лидерские качества и умения.
			4.Моделирование профессиональной деятельности	1. Способен осуществлять социальное взаимодействие при решении профессиональных ситуационных заданий
			5. Тесты	1. Владеет знаниями о психологии социального взаимодействия в группе 2. Количество ошибок
2	<b>ПК-1.</b> Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в сфере профессионального образования	ПК.1.2. Осуществляет внеурочную деятельность в предметной области (для профиля: Начальное образование - ПК.1.2. Осуществляет внеурочную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС НО)	1. Перечень вопросов для обсуждения в планах практических занятий	1. Владеет общепсихологическими знаниями для осуществления внеурочной деятельности в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю подготовки при выполнении индивидуальных и коллективных творческих заданий 2. Умеет применять общепсихологические знания для осуществления внеурочной деятельности в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю подготовки при выполнении индивидуальных и коллективных творческих заданий
			2.Реферат	1. Сформированы научные представления, необходимые для осуществления обучения учебному предмету на основе использования предметных методик в сфере

				профессионального образования
			3. Индивидуальные и коллективные творческие задания	1. Демонстрирует умения применять общепсихологические знания для осуществления внеурочной деятельности в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю подготовки при выполнении индивидуальных и коллективных творческих заданий
			4. Портфолио конспектов внеурочной деятельности	1. Умеет использовать общепсихологические научные знания для разработки конспектов внеурочной деятельности в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю подготовки.
			5. Моделирование профессиональной деятельности	1. Способен осуществлять внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю подготовки с учетом общепсихологических научных представлений.
			6. Тесты	1. Владеет общепсихологическими знаниями 2. Количество ошибок

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Абрамова, Галина Сергеевна. Общая психология: Учебное пособие. — 2, стереотип. — Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018 — 496 с. — <URL:<http://znanium.com/go.php?id=944631>>.
2. Соснин, Вячеслав Александрович. Социальная психология: Учебник. — 3. — Москва; Москва: Издательство "ФОРУМ": ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018 — 335 с. — <URL:<http://znanium.com/go.php?id=929961>>.

### 7.2 Дополнительная литература:

1. Дмитриева, Н. Ю. Общая психология: учебное пособие / Н. Ю. Дмитриева. — Общая психология, 2020-08-31. — Электрон. дан. (1 файл). — Саратов: Научная книга, 2019 — 127 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 31.08.2020 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/81074.html>>.
2. Захарова, И. В. Социальная психология: учебное пособие / И. В. Захарова. — Социальная психология, Весь срок охраны авторского права. — Электрон. дан. (1 файл). — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019 — 154 с. — Весь срок охраны авторского права. — Книга находится в премиум-

версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. —  
<URL:<http://www.iprbookshop.ru/86473.html>>.

3. Козлова, Э. М. Социальная психология: учебное пособие / Э. М. Козлова, С. В. Нищитенко. — Социальная психология, Весь срок охраны авторского права. — Электрон. дан. (1 файл). — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017 — 170 с. — Весь срок охраны авторского права. — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/75597.html>>.

4. Козловская, Т. Н. Общая психология (сборник практических заданий): учебное пособие / Т. Н. Козловская, А. А. Кириенко, Е. В. Назаренко. — Общая психология (сборник практических заданий), Весь срок охраны авторского права. — Электрон. дан. (1 файл). — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017 — 344 с. — Весь срок охраны авторского права. — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/71294.html>>.

5. Кондратьев, М. Ю. Социальная психология в образовании: учебное пособие / М. Ю. Кондратьев. — Социальная психология в образовании, 2024-04-01. — Электрон. дан. (1 файл). — Москва: ПЕР СЭ, 2008 — 383 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.04.2024 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/7440.html>>.

6. Крысько, Владимир Гаврилович. Общая психология в схемах и комментариях: Учебное пособие. — 7, перераб. и доп. — Москва; Москва: Вузовский учебник: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 — 196 с. — <URL:<http://znanium.com/go.php?id=792613>>.

7. Лихачева, Э. В. Общая психология: учебно-методическое пособие / Э. В. Лихачева. — Общая психология, Весь срок охраны авторского права. — Электрон. дан. (1 файл). — Саратов: Вузовское образование, 2020 — 85 с. — Весь срок охраны авторского права. — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/93995.html>>.

8. Мельникова, Н. А. Социальная психология: учебное пособие / Н. А. Мельникова. — Социальная психология, 2020-08-31. — Электрон. дан. (1 файл). — Саратов: Научная книга, 2019 — 159 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 31.08.2020 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/81050.html>>.

9. Науменко, Евгений Александрович. Социальная психология: учебное пособие для магистрантов, студентов вузов / Е. А. Науменко; рец.: Г. Д. Бабушкин, Е. Л. Доценко; Тюм. гос. ун-т. — Электрон. текстовые дан. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2014. — Загл. с титул. экрана. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — <URL:[https://library.utmn.ru/dl/PPS/Naumenko\\_51.pdf](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Naumenko_51.pdf)>.

10. Немов, Роберт Семенович. Общая психология: [учебник для студентов педагогических вузов] / Р. С. Немов. — Москва: Юрайт, Б.г. — (Магистр). Т. 3 : Психология личности. — 6-е изд., перераб. и доп. — Электрон. текстовые дан., 2014. — 2-Лицензионный договор № 2т/00238-15/2015-03-25. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — <URL:[https://library.utmn.ru/dl/IDO/Nemov\\_Obshhaya\\_psixologiya\\_T3.pdf](https://library.utmn.ru/dl/IDO/Nemov_Obshhaya_psixologiya_T3.pdf)>.

11. Общая психология. Хрестоматия: учебное пособие / А. Н. Леонтьева, Б. Г. Ананьева, П. В. Симонова [и др.]. — Общая психология. Хрестоматия, 2021-12-31. — Электрон. дан. (1 файл). — Москва: Евразийский открытый институт, 2011 — 256 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 31.12.2021 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/10726.html>>.

12. Резепов, И. Ш. Общая психология: учебное пособие / И. Ш. Резепов. — Общая психология, Весь срок охраны авторского права. — Электрон. дан. (1 файл). — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019 — 110 с. — Весь срок охраны авторского права. — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/79807.html>>.

13. Скибицкий, Э. Г. Общая психология. Практикум: учебное пособие / Э. Г. Скибицкий, И. Ю. Скибицкая, М. Г. Шудра. — Общая психология. Практикум, Весь срок охраны авторского права. —

Электрон. дан. (1 файл). — Новосибирск: Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет (Сибстрин), ЭБС АСВ, 2016 — 57 с. — Весь срок охраны авторского права. — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/68798.html>>.

14. Социальная психология. Современная теория и практика: учебное пособие / В. В. Макурова, Э. Л. Боднар, А. А. Любякин [и др.]; под редакцией Л. В. Оконечникова. — Социальная психология. Современная теория и практика, 2022-08-31. — Электрон. дан. (1 файл). — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016 — 228 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 31.08.2022 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/68393.html>>.

15. Социальная психология: учебное пособие / А. Л. Журавлев, В. П. Позняков, Е. Н. Резников [и др.]; под редакцией А. Л. Журавлева. — Социальная психология, 2024-04-01. — Электрон. дан. (1 файл). — Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019 — 351 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.04.2024 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/88227.html>>.

16. Социальная психология: учебное пособие для студентов вузов / А. Н. Сухов, М. Г. Гераськина, А. М. Лафуткин, А. В. Чечкова; под редакцией А. Н. Сухов. — Социальная психология, 2020-10-10. — Электрон. дан. (1 файл). — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012 — 615 с. — Лицензия до 10.10.2020. — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/8573.html>>.

17. Социальная психология: учебное пособие для студентов вузов / А. Н. Сухов, М. Г. Гераськина, А. М. Лафуткин, А. В. Чечкова; под редакцией А. Н. Сухов. — Социальная психология, 2020-10-10. — Электрон. дан. (1 файл). — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017 — 615 с. — Лицензия до 10.10.2020. — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/71051.html>>.

18. Хьюстон, М. Введение в социальную психологию. Европейский подход: учебник для студентов вузов / М. Хьюстон, В. Штрёбе; перевод Г. Ю. Любимов; под редакцией Т. Ю. Базаров. — Введение в социальную психологию. Европейский подход, 2022-03-26. — Электрон. дан. (1 файл). — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017 — 622 с. — Лицензия до 26.03.2022. — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/81748.html>>.

### **7.3 Интернет-ресурсы:**

1. «Вопросы психологии» - <http://www.voppsy.ru>
2. «Психологическая наука и образование» - <http://www.psyedu.ru>
3. «Московский психологический журнал» - <http://magazine.mospsy.ru>
4. «Психологическая газета» - <http://www.psy-gazeta.ru/>
5. Психологическая газета «Мы и мир» - <http://gazetamim.ru>
6. Журналы Американской психологической ассоциации - <http://www.apa.org/journals>
7. Психологический журнал - <http://www.psychol.ras.ru/08.shtml>

### **7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

#### Альдебаран

Библиотека Альдебаран. Огромное собрание электронных книг в формате \*.doc.

#### Институт психологии РАН

Сайт Института психологии РАН, в разделе «Психологический журнал» представлены статьи по фундаментальным проблемам психологии, результаты экспериментальных исследований. Представлен архив журналов.

#### Порталус



Всероссийская виртуальная энциклопедия содержит свежие публикации по различным направлениям и проблемам психологии (статьи, рефераты, практические рекомендации).

[Psyberia](#)

Большая полнотекстовая библиотека по психологии. Работы известных отечественных и зарубежных психологов. История психологии и психиатрии, клиническая психология и др.

[Psychology.ru](#)

На сайте представлена обширная библиотека учебной и научной литературы отечественных и зарубежных психологов; имеется психодиагностическая лаборатория.

[Psychology.Online.net](#)

Psychology OnLine.Net – научная и популярная психология – Материалы по психологии

[Флогистон](#)

Архив учебных материалов по психологии и смежным наукам.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

– Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Альт Образование,

платформа для электронного обучения Microsoft Teams

– Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa),

офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math),

сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

## **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 15** на 34 посадочных места оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение: платформа MS Teams, операционная система UbuntuLTS , офисный пакет LibreOffice, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Поливаев А.Г.

2020

**КУЛЬТУРОЛОГИЯ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки

Дошкольное образование

Начальное образование

Физкультурное образование

Технологическое образование

Информатика и IT-технологии

форма обучения заочная

Сильченко Г.В. Культурология. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки: Дошкольное образование, Начальное образование, Физкультурное образование, Технологическое образование, Информатика и IT-технологии, форма(ы) обучения заочная. Ишим, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Культурология [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>

© Тюменский государственный университет, ИПИ им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, 2020.

© Сильченко Г.В., 2020.

## Пояснительная записка

Цели освоения дисциплины: знакомство студентов с высшими достижениями человеческой культуры на всём протяжении её исторического развития, выработка навыков самостоятельного анализа и оценки сложных и разнообразных явлений культурной жизни разных эпох и современного развития культуры.

Задачи освоения дисциплины:

изучение общих закономерностей культурного развития человечества в контексте его социальной истории;

определение основных категорий культурологии, её проблем, идей и концепций в их возникновении и изменении, в их фундаментальном значении для осознания сущности культуры;

выявление единства мирового культурно-исторического процесса и разнообразия его региональных и этнических форм, обусловленного спецификой культуры отдельных народов и исторических эпох;

изучение феноменов культуры в конкретно-историческую эпоху от древности до XX века.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули) части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору.

Учебная дисциплина имеет практико-ориентированный характер и построена с учётом знаний, навыков и умений, приобретаемых студентами в процессе изучения дисциплин гуманитарного плана. Дисциплина опирается на знания, полученные студентами в курсах «История», «Философия».

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК-5: способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах		Знает: - историю мировой и отечественной культуры. Умеет: - применять полученные знания по культурологии в учебной и внеучебной деятельности, учитывая культурное разнообразие общества.

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		4
	4	4

<b>Общий объем</b>	<b>зач.</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>ед.</b>	<b>час</b>		
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
Лекции		6	6
Практические занятия		6	6
Лабораторные / практические занятия по подгруппам			
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>		<b>132</b>	<b>1322</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет	зачет

### 3. Система оценивания

#### 3.1. Текущий контроль

Для проведения текущего контроля используется традиционная система.

Для проведения текущего контроля применяются следующие формы:

##### **Реферат**

*Критерии оценивания:*

- информационная достаточность;
- соответствие материала теме и плану;
- стиль и язык изложения (целесообразное использование терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность, логичность, правильность применения и оформления цитат и др.);
- наличие выраженной собственной позиции;
- адекватность и количество использованных источников;
- владение материалом.

##### **Проект (практикоориентированное задание)**

*Критерии оценивания:*

- обоснование и постановка цели, умение спланировать пути её достижения;
- информационная компетентность;
- соответствие выбранных средств цели;
- творческий и аналитический подход к работе;
- соответствие требованиям оформления;
- анализ процесса и результата работы;
- качество проведения презентации;
- качество проектного продукта;
- глубина раскрытия темы проекта.

##### **Сообщение**

*Критерии оценивания:*

- соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам;
- проблемность / актуальность;
- новизна / оригинальность полученных результатов;
- глубина / полнота рассмотрения темы;
- доказательная база / аргументированность / убедительность / обоснованность выводов;
- логичность / структурированность / целостность выступления;
- речевая культура (стиль изложения, ясность, четкость, лаконичность, красота языка, учет аудитории, эмоциональный рисунок речи, доходчивость, пунктуальность, невербальное сопровождение, оживление речи афоризмами, примерами, цитатами и т.д.);

- используются ссылки на информационные ресурсы (сайты, литература);
- наглядность / презентабельность (если требуется);
- самостоятельность суждений / владение материалом / компетентность.

### **Собеседование**

*Критерии оценивания:*

- глубина, прочность, систематичность знаний
- адекватность применяемых знаний ситуации
- рациональность используемых подходов
- степень проявления необходимых профессионально значимых личностных качеств
- степень значимости определенных ценностей
- проявленное отношение к определенным объектам, ситуациям
- умение поддерживать и активизировать беседу, корректное поведение

### **3.2. Промежуточная аттестация**

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является зачет:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он точно отвечает на предложенные вопросы, приводит примеры, ссылается на конкретные научные работы, может представить одну или несколько точек зрения на предложенный для обсуждения вопрос, знаком с научными текстами; речь студента отличается правильностью;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не отвечает или отвечает неполно на предложенные вопросы, не может привести примеры, не знает конкретных научных работ по вынесенному на обсуждение вопросу, не знаком или не полностью знаком с научными текстами; присутствуют речевые ошибки.

## **4. Содержание дисциплины**

### **4.1. Тематический план дисциплины**

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Культура первобытного общества. Миф	2	2			
2.	Культура Древнего Востока	2		2		
3.	Культурное наследие Античности	2		2		
4.	Феномен средневековой культуры					
5.	Особенности культуры эпохи Возрождения	2		2		
6.	Специфика культуры					

	Нового времени					
7.	От модернизма к постмодернизму (Культура XX века)	2	2			
8.	Культура человеческой жизнедеятельности. Часть 1.	2	2			
9.	Культура человеческой жизнедеятельности. Часть 2.					
10.	Зачет					0,25
	Итого (часов)	12	6	6	0	0,25

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Тема	Содержание
Тема 1. Культура первобытного общества. Миф	Предмет курса «Культурология». Виды, формы, содержание и функции культуры. Структура культуры. Особенности первобытной культуры.
Тема 2. Культура Древнего Востока	Культура Древнего Египта. Культура стран Передней Азии. Культура Древней Индии. Культура стран Восточной Азии.
Тема 3. Культурное наследие Античности	Культура Древней Греции. Культура Древнего Рима.
Тема 4. Феномен средневековой культуры	Культура западноевропейского Средневековья. Культура русского Средневековья. Христианство как основа средневековой культуры.
Тема 5. Особенности культуры эпохи Возрождения	Культура эпохи Возрождения. Особенности Северного Возрождения. Вопрос о Возрождении в русской культуре
Тема 6. Специфика культуры Нового времени	Западноевропейская культура XVII века. Западноевропейская культура XVIII века. Западноевропейская культура XIX века. Русская культура XVII века. Русская культура XVIII века. Русская культура XIX века.
Тема 7. От модернизма к постмодернизму (Культура XX века)	Западноевропейская культура XX века. Модернизм в европейской и мировой культуре. Постмодернизм как явление. Культура XXI века.
Тема 8. Культура человеческой жизнедеятельности. Часть 1.	Культура и социальный идеал. Основные этапы становления культурологии. Культура и природа, и человек. Культура и общество.
Тема 9. Культура человеческой жизнедеятельности. Часть 2.	Культура и религия. Культура и нравственность. Культура и цивилизация. Массовая культура.

**Вид аудиторной работы: практические занятия**

№ п/п	Тема	Вопросы	Трудоемкость
			Часов
1	Культура Древнего Востока	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социальные и мировоззренческие основы культуры Древнего Востока.</li> <li>2. Миф, природа и государство в культурах Древнего Востока.</li> <li>3. Культура Древней Индии:               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Философские воззрения; ведизм.</li> <li>3.2. Буддизм: свобода как внутренний уход от жизни, полное отрицание бытия.</li> </ol> </li> <li>4. Культура Древнего Китая:               <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Совмещение человечности и государственности как проблема конфуцианской культуры.</li> <li>4.2. Даосизм: свобода как растворение в природе.</li> </ol> </li> <li>5. Специфика «восточной» и «западной» культур.</li> <li>6. Культуры Востока и современность.</li> </ol>	2
2	Культурное наследие Античности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характерные черты древнегреческой культуры: космологизм, антропоцентризм и культ тела, агонизм, рационалистичность культуры, праздничный характер.</li> <li>2. Основные этапы развития художественной культуры Древней Греции.</li> <li>3. Специфика художественной культуры Древнего Рима.</li> <li>4. Причины упадка античной культуры.</li> <li>5. Значение античной культуры для развития европейской цивилизации.</li> </ol>	2
3	Особенности культуры эпохи Возрождения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эпоха Возрождения. Сложность явления.</li> <li>2. Гуманизм и антропоцентризм как ключевые понятия эпохи.</li> <li>3. Отношение к античной и средневековой культуре.</li> <li>4. Культурологические концепции эпохи.</li> <li>5. Развитие научного знания и техники.</li> <li>6. Реформация как явление культуры. Истоки. Представители.</li> <li>7. Этика протестантизма и рождение человека буржуазного общества.</li> <li>8. Контрреформация и деятельность инквизиции.</li> </ol>	2
<b>Всего</b>			<b>6</b>

Лабораторные занятия по данным учебным планам не предусмотрены.

**Образцы средств для проведения текущего контроля**



Полный перечень средств оценивания и критериев оценивания приведен в документе Оценочные материалы по дисциплине «Культурология».

### Примеры заданий Примерные темы рефератов

1. Русская народная культура и ее сущность
2. Элитарная культура в России
3. Роль технического прогресса в развитии культуры
4. Массовая культура в современной России
5. Первобытная скульптура, украшения
6. Рациональное и сверхъестественное в сознании первобытного человека
7. Эдуард Тайлор о первобытной культуре
8. Д.Фрезер о магии
9. Религиозные системы и мифология египтян, шумеров, вавилонян и др.: общее и особенное
10. Основные достижения культуры Древнего Китая
11. Достижения индо-буддийской культуры
12. Великие древнеиндийские эпосы "Махабхарата" и "Рамаяна"
13. Математические знания египтян, шумеров, вавилонян, индийцев, китайцев
14. Полис как социальная основа и ядро античной культуры
15. Достижения архитектуры в Древней Греции

#### 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Культура первобытного общества. Миф	Реферат Подготовка реферата предполагает выбор темы, знакомство с материалом, подбор необходимой литературы (за последние 5 лет), структурирование материала и его оформление согласно требованиям стандарта.
2.	Культура Древнего Востока	Реферат Подготовка реферата предполагает выбор темы, знакомство с материалом, подбор необходимой литературы (за последние 5 лет), структурирование материала и его оформление согласно требованиям стандарта.
3.	Культурное наследие Античности	Проект (практикоориентированное задание) Реферат Необходимо изучить вопросы практического занятия. Выполнить задания. Для выполнения проекта следует объединиться в команды. Подготовка реферата предполагает выбор темы, знакомство с материалом, подбор необходимой литературы (за последние 5 лет), структурирование материала и его оформление согласно требованиям стандарта.

4.	Феномен средневековой культуры	Собеседование. Реферат Подготовка реферата предполагает выбор темы, знакомство с материалом, подбор необходимой литературы (за последние 5 лет), структурирование материала и его оформление согласно требованиям стандарта.
5.	Особенности культуры эпохи Возрождения	Проект (практикоориентированное задание) Реферат Необходимо изучить вопросы практического занятия. Выполнить задания. Для выполнения проекта следует объединиться в команды. Подготовка реферата предполагает выбор темы, знакомство с материалом, подбор необходимой литературы (за последние 5 лет), структурирование материала и его оформление согласно требованиям стандарта.
6.	Специфика культуры Нового времени	Проект (практикоориентированное задание) Необходимо изучить вопросы практического занятия. Выполнить задания. Для выполнения проекта следует объединиться в команды
7.	От модернизма к постмодернизму (Культура XX века)	Сообщение При подготовке сообщения следует использовать конспект, соответствующие справочники, учебные пособия и монографии. Сообщение должен быть полным, аргументированным со ссылками на соответствующие нормы письменной речи.
8.	Культура человеческой жизнедеятельности. Часть 1.	Реферат Подготовка реферата предполагает выбор темы, знакомство с материалом, подбор необходимой литературы (за последние 5 лет), структурирование материала и его оформление согласно требованиям стандарта.
9.	Культура человеческой жизнедеятельности. Часть 2.	Проект (практикоориентированное задание) Необходимо изучить вопросы практического занятия. Выполнить задания. Для выполнения проекта следует объединиться в команды

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Промежуточной аттестацией является зачёт в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является зачет.

#### Вопросы к зачету

1. Культурология как наука. Ее предмет и методы. Важность культурологии для духовно-нравственного развития обучающихся.
2. Понятие культуры. Основные формы культуры. Речевая культура, ее специфика.
3. Философия Гегеля как теория культуры.

4. Концепции культуры О. Шпенглера и А. Тойнби, П. Сорокина.
5. Культура и бессознательное: З. Фрейд.
6. Концепция коллективного бессознательного и теория архетипов К. Г. Юнга.
7. Культура как знаковая система в работах структуралистов (К. Леви-Стросс, М. Фуко, Ю. Лотмана).
8. Игровая концепция культуры Й. Хейзинга. Х. Ортега-и-Гассет о культуре.
9. Диалог культур. Концепции М. Бубера, М. Бахтина, В. Библиера.
10. Миф как исторически первая форма культуры. Миф и магия.
11. Мистическая сопричастность в архаической культуре. Тотемизм. Фетишизм. Анимизм.
12. Культурогенез первобытного человека. Человек и община. Ритуал и обряд. Искусство. Первобытный синкретизм.
13. Культура Древней Индии. Индуизм. Буддизм.
14. Культура Древнего Китая. Даосизм. Конфуцианство.
15. Культура арабо-исламского Востока.
16. Античность как основа европейской культуры. Культура Древней Греции. Агоническое начало.
17. Особенности культуры Древнего Рима.
18. Христианство. Его значение в развитии европейской культуры. Просветительская роль христианства.
19. Средневековая культура. Романский и готический стили. Развитие науки и искусства в эпоху Средневековья.
20. Культура эпохи Возрождения. Неоднозначность данного понятия. Гуманизм. Философские концепции Л. Да Винчи, Н. Кузанского, Н. Макиавелли.
21. Культура Нового времени (Абсолютизм и Просвещение). Классицизм.
22. Особенности культурного развития XIX века.
23. Культура XX века. Кризис культуры. Модернизм и авангард.
24. Языческая культура Древней Руси.
25. Культура Киевской Руси. Принятие христианства. Зодчество. Письменная культура.
26. Особенности культуры Московской Руси. Концепция «Москва – третий Рим». Иконопись. Развитие книжности. Процессы обмирщения в культуре.
27. Культура императорской России. Реформы в области культуры. Становление национальной культуры.
28. «Серебряный век» российской культуры. Кризис и расцвет художественной культуры. Символизм. Акреизм. Футуризм. Понятие авангарда. Подготовка школьного вечера по данной эпохе.
29. Своеобразие культурного развития в советский период. Тоталитаризм и культура.
30. Постмодернизм как явление культуры второй половины XX-XXI вв.
31. Россия в мировом культурном пространстве. Разработка культурно-просветительской программы по данной теме.
32. Культура и цивилизация. Подходы к проблеме взаимодействия.
33. Культура и природа. Экология культуры.
34. Проблема элитарной и массовой культуры.
35. Религиозная культура общества. Ее роль в современности.
36. Роль искусства в формировании духовного мира человека.
37. Кинематограф как культурный феномен XX века. Школьный кино клуб как культурно-просветительский проект.
38. Интернет и интерактивная культура в современном мире.
39. Мировая и национальная культура в XXI веке. Проблема глобализации.
40. Этническая и культурная идентичность.

Критерии оценивания

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он точно отвечает на предложенные вопросы, приводит примеры, ссылается на конкретные научные работы, может представить одну или несколько точек зрения на предложенный для обсуждения вопрос, знаком с научными текстами; речь студента отличается правильностью;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не отвечает или отвечает неполно на предложенные вопросы, не может привести примеры, не знает конкретных научных работ по вынесенному на обсуждение вопросу, не знаком или не полностью знаком с научными текстами; присутствуют речевые ошибки.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	УК-5: способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Знает: - историю мировой и отечественной культуры. Умеет: - применять полученные знания по культурологии в учебной и внеучебной деятельности, учитывая культурное разнообразие общества.	Проект Реферат Собеседование Сообщение	Студент применяет полученные знания в рамках учебной и внеучебной деятельности при подготовке проектов по культурологии. Излагает результаты теоретического анализа в рамках тематики, раскрывает суть исследуемой проблемы, с учетом задач духовно-нравственного развития обучающихся и пониманием межкультурного разнообразия общества.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Дедюлина, М. А. Конспект лекций по культурологии: Учебное пособие / Дедюлина М.А., Папченко Е.В., Помигуева Е.А. - Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2009. - 127 с. - Текст : электронный.

- URL: <https://znanium.com/catalog/product/551249> (дата обращения: 3.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Силичев, Д. А. Культурология : учеб. пособие / Д.А. Силичев. - 5-е изд., перераб. и доп. - М. : Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 393 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. - ISBN 978-5-9558-0460-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1002370> (дата обращения: 3.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

## **7.2 Дополнительная литература:**

1. Синявина, Н. В. История русской культуры : учебное пособие / Н. В. Синявина. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 316 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010803-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1044532> (дата обращения: 3.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. История русской культуры IX - XX веков: Учеб. пособие / Л. В. Кошман [и др.]. - Москва : КДУ, 2006. - 490 с. ISBN 5-98227-123-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/347916> (дата обращения: 3.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

3. Культура. Религия. Толерантность. Культурология : учебное пособие / О.Н. Сенюткина, О.К. Шиманская, А.С. Паршаков, М.П. Самойлова ; под общ. ред. О.Н. Сенюткиной. — 2-е изд. — Москва : ИНФРА-М, 2020.— 247 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/15949. - ISBN 978-5-16-011346-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1069184> (дата обращения: 3.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

4. Руденко, А. М. Культурология : учебник / А.М. Руденко, С.И. Самыгин, М.М. Шубина [и др.] ; под ред. А.М. Руденко. — Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2018. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI: <https://doi.org/10.12737/1703-6>. - ISBN 978-5-369-01703-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/907584> (дата обращения: 3.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

## **7.3 Интернет-ресурсы. (При необходимости).**

Не используются

## **7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

Не используются

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

– Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Альт Образование, платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

– Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa), офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math), сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

## **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 21** на 32 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное оборудование , персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS, офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено проводное и беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

А.Л. Поливаев

2020

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки Физкультурное образование

форма обучения заочная

Карпова Наталья Владимировна. Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки: физкультурное образование, форма(ы) обучения заочная. Ишим, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

## **1. Пояснительная записка**

Данный курс повышает общую и психолого-педагогическую культуру будущего бакалавра, формирует целостное представление о психолого-педагогических основах физкультурно-спортивной деятельности.

**Цель дисциплины:** формирование профессиональных навыков, умений, необходимых бакалавру для успешного решения основных задач физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи курса:**

1. сформировать целостное представление о психолого-педагогических основах физкультурно-спортивной деятельности;

2. познакомиться с психолого-педагогическими основами физкультурно-спортивной деятельности;

3. научить применять психолого-педагогические знания в области физкультурно-спортивной деятельности;

4. сформировать навыки применения психолого-педагогических основ в физкультурно-спортивной деятельности.

### **1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина входит в блок Б1.В Часть, формируемая участниками образовательных отношений, учебного плана Б1.В.06 «Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности».

Для освоения дисциплины «Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности» бакалавры используют знания, умения, приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин: «Образование как социокультурный феномен. Великие педагогические тексты и практики»; «Общая и социальная психология»; «Введение в педагогическую деятельность»; «Науковедение и естественнонаучное познание» и др., будут использоваться в дальнейшем при освоении дисциплин: «Профессиональная компетентность педагога», «Психолого-педагогическая диагностика физического воспитания и спорта» и др.

Входными знаниями и умениями обучающегося, приобретенными в результате освоения предшествующих дисциплин являются: представление о психологии как науке, особенностях протекания психических процессов, свойств и состояний. Знания о составляющих физкультурно-спортивной деятельности.

### **1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)**

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
---	--------------------------------------	--



ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся		Знает как осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Умеет осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде		Знает как осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. Умеет осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		5 семестр
<b>Общий объем</b> <b>зач. ед.</b> <b>час</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	<b>180</b>	<b>180</b>
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
Лекции	8	8
Практические занятия	8	8
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>160</b>	<b>160</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		<b>зачет</b>

## 3. Система оценивания

### 3.1. Формой промежуточной аттестации является зачет.

Студенты, набравшие по дисциплине менее 30 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в

семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета

Шкала перевода баллов в оценки:

-от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;

-от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Тематический план для очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Введение в предмет психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной деятельности	1	1		-	-
2.	Психологические основы обучения на уроках физической культуры	2	1	1	-	-
3.	Психологические особенности физкультурно – спортивной деятельности	2	1	1	-	-
4.	Психологические основы спортивной дидактики	2	1	1	-	-
5.	Психология личности учителя физической культуры и тренера	2	1	1	-	-
6.	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	2	1	1	-	-
7.	Психология личности спортсмена	2	1	1	-	-
8.	Социальная психология спортивных групп	2	1	1	-	-

9.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	1		1	-	-
10.	Зачет					0,2
	Итого (часов)	16	8	8	-	0,2

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

##### Вид аудиторной работы: *лекции*

##### **Тема 1. Введение в предмет психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной деятельности.**

Предмет психологии физического воспитания и спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания. Психология спорта как прикладная отрасль психологической науки. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Задачи психологии физического воспитания и спорта. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Психологическая систематика видов спорта.

##### **Интерактивная форма:**

«Лекция-диалог»

«Дискуссия»

«Системный анализ»

##### **Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.**

Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры. Дидактические принципы.

##### **Интерактивная форма:**

«Проблемная лекция»

«Мозговой штурм»

«Метод ситуационного анализа»

##### **Тема 3. Психологическая характеристика спортивной деятельности.**

Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.

##### **Интерактивная форма:**

«Лекция-диалог»

«Организационно-деятельностная игра»

«Кейс-стадии» (АКС – анализ конкретных ситуаций)

##### **Тема 4. Психологические основы спортивной дидактики.**

Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.

Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

**Интерактивная форма:**

«Проблемная лекция»

«Метод ситуационно-ролевых игр»

**Тема 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера.**

Деятельность учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры. Умения учителя физической культуры. Стиль деятельности учителей физической культуры. Авторитет учителя физической культуры. Психологические особенности личности тренера.

**Интерактивная форма:**

«Лекция-диалог»

«Метод анализа кейсов»

«Ролевая игра»

«Организационно-деятельностная игра»

**Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.**

Ученик – субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника. Самосознание школьника. Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника. Типические особенности личности школьников. Понятие об индивидуальности. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.

**Интерактивная форма:**

«Лекция-визуализация»

«Ситуационные задачи и упражнения»

**Тема 7. Психология личности спортсмена.**

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.

**Интерактивная форма:**

«Лекция-визуализация»

«Мозговой штурм»

«Ситуационные задачи и упражнения»

**Тема 8. Социальная психология спортивных групп.**

Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общение. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».

**Интерактивная форма:**

«Лекция-диалог»

«Мозговой штурм»

**Тема 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.**

Мотивация спортивной деятельности. Психологические основы диагностики в спорте. Психологические основы отбора в спорте. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Психологические особенности спортивного соревнования. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка спортсмена к

соревнованиям. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Основы психорегуляции в спорте. Основы психогигиены в спорте.

**Интерактивная форма:**

«Лекция-визуализация»

«Кейс-стадии» (АКС – анализ конкретных ситуаций)

«Мозговой штурм»

**Вид аудиторной работы: практические занятия**

**Тема 1. Введение в предмет психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной деятельности.**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Предмет психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной деятельности.
2. Педагогическая направленность физкультурно-спортивной деятельности.
3. Психология спорта как прикладная отрасль психологической науки.
4. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
5. Задачи физкультурно-спортивной деятельности.

**Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
3. Особенности мыслительной деятельности.
4. Особенности проявления памяти.
5. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
6. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

**Тема 3. Психологическая характеристика спортивной деятельности.**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Психологическая характеристика физических качеств.
2. Психологические особенности двигательных навыков.
3. Стадии формирования двигательных навыков.
4. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.
5. Специализированные восприятия в спорте.
6. Роль представлений в управлении движениями.
7. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
8. Предсоревновательные психические состояния.
9. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.
10. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.

**Тема 4. Психологические основы спортивной дидактики.**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
2. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
3. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
4. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
5. Тактическое мышление спортсмена.
6. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана.

7. Методы совершенствования тактического мышления.
8. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

### **Тема 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера.**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Деятельность учителя физической культуры.
2. Способности, необходимые учителю физической культуры.
3. Умения учителя физической культуры.
4. Стиль деятельности учителей физической культуры.
5. Авторитет учителя физической культуры.
6. Психологические особенности личности тренера.

### **Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Ученик – субъект учебной деятельности.
2. Мотивационная сфера школьника.
3. Самосознание школьника.
4. Эмоциональная сфера школьника.
5. Волевая сфера школьника.
6. Типические особенности личности школьников.
7. Понятие об индивидуальности.
8. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.

### **Тема 7. Психология личности спортсмена.**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
2. Формирование личности спортсмена.
3. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.
4. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.

### **Тема 8. Социальная психология спортивных групп.**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Социально-психологические особенности спортивной группы.
2. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат.
3. Психологические основы общения в спорте.
4. Успешность спортивной деятельности и общение.
5. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
6. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».

### **Тема 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Мотивация спортивной деятельности.
2. Психологические основы диагностики в спорте.
3. Психологические основы отбора в спорте.
4. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
5. Психологические особенности спортивного соревнования.
6. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
7. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
8. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

## 9. Основы психорегуляции в спорте. Основы психогигиены в спорте.

**Лабораторные занятия по данным учебным планам не предусмотрены.**

## 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Введение в предмет психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной деятельности	<b>Доклад.</b> Публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первых семинарских занятиях, выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна-две недели. За неделю до выступления студент должен согласовать с преподавателем план выступления. Регламент – 3-5 мин. на выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие студенты группы. <b>Кейс-задачи.</b> Описание реальных профессиональных ситуаций. Обучающиеся должны исследовать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. <b>Тестирование</b> – это система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. По каждой теме студентам предлагается выполнить тестирование, студенту необходимо из предложенных вариантов ответа выбрать один. Тестирование осуществляет проверку знаний студента по теоретическому материалу. Студент должен в результате подготовки ориентироваться в каждой теме курса.
2.	Психологические основы обучения на уроках физической культуры	
3.	Психологические особенности физкультурно – спортивной деятельности	
4.	Психологические основы спортивной дидактики	
5.	Психология личности учителя физической культуры и тренера	
6.	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	
7.	Психология личности спортсмена	
8.	Социальная психология спортивных групп	
9.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	

### 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Промежуточной аттестацией является зачёт в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

#### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**Формой промежуточной аттестации является экзамен.**

Студенты, набравшие по дисциплине менее 30 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации

студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета

Шкала перевода баллов в оценки:

-от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;

-от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

91-100 баллов – «отлично».

### **Перечень вопросов к зачету:**

1. Особенности индивидуального стиля деятельности, общения, руководства.
2. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
3. Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалиста.
4. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по виду спорта.
5. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как составляющие компоненты.
6. Педагогический авторитет и его показатели.
7. Классификация ложного авторитета.
8. Профессиональная компетентность спортивного педагога. Основные уровни и показатели.
9. Основные подходы к пониманию сущности педагогического мастерства в современной педагогике спорта.
10. Профессия тренера в отечественной системе физической культуры и спорта.
11. Личностно-деятельностные подходы в анализе деятельности тренера: мотивы, цели, интересы, способности, воля, характер, личностные качества, опыт, знания, умения и навыки тренера.
12. Развитие детского спорта в общеобразовательных школах.
13. Развитие и поддержка уровня судейства соревнований. Содержание и обновление педагогического опыта тренера.
14. Педагогические способности по Ф. Н. Гонаболину (перцептивные конструктивные, экспрессивные, коммуникативные, организаторские, академические).
15. Подходы к определению содержания понятия «профессиональная компетентность». Профессионально-деятельностный подход, знаниевый подход, личностный подход, системный подход.
16. Уровни педагогической деятельности тренера.
17. Спортивная тренировка.
18. Сходства и различия урока физической культуры и тренировки.
19. Обязанности и права спортсмена, тренера и представителя команды на соревнованиях.
20. Соревновательная деятельность.
21. Конфликтные ситуации в группе и способы их решения.
22. Физическая культура. Физическое воспитание.
23. Спортивный отбор, спортивная ориентация.
24. Психологическая готовность к работе.
25. Психологические аспекты деятельности тренера.
26. Формы психологического воздействия специалиста на воспитанников, спортсменов.
27. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях.
28. Индивидуализация педагогического воздействия тренера на спортсменов.
29. Психологическое обеспечение подготовки спортсмена.
30. Многолетняя подготовка спортсмена.
31. Современная подготовка юных спортсменов.
32. Тестирование в спорте.
33. Научно-методическая работа тренера.
34. Артистизм в тренерской профессии.
35. Юмор в тренерской работе.



36. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя ФК и тренера.
37. Лидерство в спорте.
38. Педагогические условия эффективности тренировочного процесса.
39. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте.
40. Принципы организации детского спортивного коллектива.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Знает как осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Умеет осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Доклад Кейс-задачи Тестирование	Знает как осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Умеет осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Владеет способами осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
2.	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знает как осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в		Знает как осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. Умеет

		команде. Умеет осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде		осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. Владеет способами осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде.
--	--	--	--	---

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1. Основная литература

1. Психология физической культуры : учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко [и др.] ; под редакцией Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Сафонов, В. К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха / В. К. Сафонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 288 с. — ISBN 978-5-906839-90-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68542.html>

2. Психология спорта : монография / А. Н. Веракса, Ю. П. Зинченко, С. А. Исайчев [и др.] ; под редакцией В. А. Садовничий, Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкий. — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. — 424 с. — ISBN 978-5-9217-0048-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27376.html>

### 7.3 Интернет-ресурсы:

### 7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

## 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

- Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: платформа для электронного обучения Microsoft Teams.
- ПО, находящееся в свободном доступе: Операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa), Офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math), сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

## 9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 15 на 34 посадочных места оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS , офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



ИШИМКАЮ

Заведующий кафедрой

Полываев А.А.

20 20

**СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (ПО ПРОФИЛЮ  
ПОДГОТОВКИ)**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки Физкультурное образование

форма(ы) обучения заочная

Поливаев А.Г. Современные образовательные технологии (по профилю подготовки).  
Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки Физкультурное образование, форма(ы) Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Современные образовательные технологии (по профилю подготовки) [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/> .

## Пояснительная записка

Основной целью изучения курса является формирование у бакалавров физкультурного профиля подготовки системного подхода к использованию образовательных технологий, к осознанию их места в образовательной системе и роли в достижении заданных образовательных результатов, в том числе в форме компетенций.

Задачи изучения курса:

- формирование теоретической и практической готовности выпускников педвуза к работе в современном образовательном учреждении любого типа, понимание роли образовательных технологий как особого объекта управления в проектировании образовательного процесса по ФК;
- установление взаимосвязи между развитием компетенций и выбором адекватных образовательных технологий на уровне учебного заведения, дисциплины/курса /модуля и конкретного преподавателя в условиях реализации компетентностного подхода.
- стимулирование инновационного подхода к проектированию образовательного процесса по ФК.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Для освоения дисциплины необходимы знания и умения обучающегося, приобретенные в результате освоения следующих предшествующих дисциплин (модулей), практик образовательной программы: «Физическая культура и спорт: теория и методика», «Управление проектной деятельностью».

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений		Умеет переформулировать цели урока в личностные задачи обучающихся
		Знает правовые нормы и основания, закон об образовании, другие локальные нормативные акты в сфере образовательной деятельности
		Умеет использовать СОТ по профилю подготовки для решения возникающих задач в образовательном процессе
		Умеет проводить отбор приемлемых способов решения задач по данной дисциплине
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде		Знает принципы сотрудничества, способен его организовать, используя роль лидера или наблюдатель (модератора)
		Умеет планировать работу в том числе с использованием СОТ, в том числе с использованием технологии SMART,

		Умеет презентовать учебный материал и результаты деятельности (в том числе проекты), использовать СОТ для презентации результатов работы
		Умеет использовать стратегическое и тактическое планирование и взаимодействие обучающихся при решении образовательных задач
ПК-2. Способен применять современные информационно-коммуникационные технологии в учебном процессе		Знает возможности различных электронных ресурсов Умеет создавать электронный контент для образовательного процесса по предмету
		Умеет применять электронный журнал, создавать презентации, личные страницы, блоги по предмету
		Умеет вовлекать обучающихся в процесс решения предметных задач с использованием ИКТ
		Знает возможности программ пакета MS Office Умеет создавать электронные документы, презентации, страницы на сайте для сопровождения образовательного процесса по предмету

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)	
		5	6
<b>Общий объем</b> зач.ед. час	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>324</b>	<b>144</b>	<b>180</b>
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
Лекции	12	4	8
Практические занятия	24	8	16
Лабораторные / практические занятия по подгруппам			
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>288</b>	<b>132</b>	<b>156</b>

Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		зачет	экзамен
---	--	-------	---------

### 3. Система оценивания

**3.1.** По данной дисциплине используется бально-рейтинговая системы оценки. Критерии балльной оценки: макс.балл – 100, мин.балл – 0, на оценку «5» от 91 до 100 баллов, на оценку «4» - от 76 до 90 баллов, на оценку «3» (на «зачтено») – от 61 до 75 баллов.

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				Иные виды контактной работы
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Педагогическая инноватика	3	1	2		
2.	Современные образовательные технологии: определение, компоненты, признаки, виды	3	1	2		
3	Педагогические (дидактические) парадигмы	3	1	2		
4	Педагогические (дидактические) концепции	3	1	2		
	Зачет	0,2				0,2
5	Модульная и модульно-рейтинговая технологии обучения	2	1	1		
6	Технология продуктивного образования	1		1		
7	Здоровьесберегающие технологии в учебной и внеучебной деятельности	3	1	2		
8	Интерактивные технологии	2	1	1		
9	Технология развития критического мышления (ТРКМ)	1		1		



10	Технология проектного обучения	3	1	2		
11	Рефлексивные технологии	3	1	2		
12	Проектирование индивидуального образовательного маршрута	3	1	2		
13	Спортизированные технологии физического воспитания.	3	1	2		
14	Дистанционные образовательные технологии в физическом воспитании обучающихся	3	1	2		
	Консультация перед экзаменом	2				2
	Экзамен	0,25				0,25
	Всего	38,45	12	24		2,45

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

*Раздел: Современные образовательные технологии: сущность и проектирование-*

Тема 1. Педагогическая инноватика Педагогическая инноватика. Инновация-нововведение, целенаправленное изменение, вносящее в среду внедрения новые стабильные элементы, вызывающие переход среды из одного состояния в другое. Инновационный процесс - комплексная деятельность по созданию, освоению, использованию, распространению новшеств. Факторы и условия инновационной деятельности содержательные проявления педагогических инноваций в различных аспектах и стратегиях совершенствования образовательных систем. Классификация инновационных процессов: радикальные, комбинированные, модифицирующие, ретронововведения. Их примеры.

Тема 2. Современные образовательные технологии: определение, компоненты, признаки, виды Причины технологизации педагогического процесса, этапы технологизации в отечественной и зарубежной педагогике. Различные трактовки понятия "педагогическая технология", «образовательная технология». Характеристики инновационных образовательных технологий, выражающие их признаки: концептуальность, диагностичность поставленных целей, воспроизводимость обучающих процедур, алгоритмируемость, управляемость, эффективность и др. Соотношение понятий образовательная технология, методическая система, дидактическая система. Виды образовательных технологий. Традиционные и инновационные образовательные технологии. Компоненты технологий, различные подходы к их выделению. Изменение функций педагога в связи с технологизацией педагогического процесса. Учитель-фасилитатор, помощник, организатор индивидуальных образовательных траекторий учащихся.- Входной контроль.

*Раздел: Педагогические парадигмы и концепции*

Тема 3. Педагогические (дидактические) парадигмы Формирование педагогической парадигмы через освоение человеческих сообществом различных способов взаимодействия с окружающим миром. Парадигма - исходная концептуальная схема или модель постановки и решения проблем, господствующая в течение определенного периода. Отличие парадигм по целям, которые ставятся перед образованием, по пониманию функций школы, по способам достижения целей, по характеру педагогического взаимодействия и по позиции ученика в образовании. Виды парадигм: традиционно-консервативная (сохранение культуры с помощью образования); рационалистическая (соответствует деятельностному подходу к культуре и используется для адаптации человека к культуре; гуманистическая (отношение к человеку как к главному феномену культуры, субъекту деятельности). Кроме того, выделяют эзотерическую, бихевиористическую,

технократическую парадигмы. Причины кризиса знаниево - просветительской парадигмы. Проблемы реализации гуманистической образовательной парадигмы, механизмы ее реализации. Связь образовательных парадигм с концепциями и технологиями. Гуманистическая образовательная парадигма и ее роль в становлении личностно – ориентированного обучения.

Тема 4. Педагогические (дидактические) концепции Сущность понятия «концепция обучения» (дидактическая концепция). Разнообразие дидактических концепций. Личностно-ориентированное обучение - концептуальная основа современных педагогических технологий. Разнообразие подходов к трактовке сущности личностно-ориентированного обучения. Отечественные исследования по личностно – ориентированному обучению (Е.В.Бондаревская, В.В.Сериков, И.С.Якиманская и др.). Суть личностно – ориентированного обучения, отличие знаниево – ориентированного обучения от личностно –ориентированного. Содержание личностно – ориентированного обучения: аксиологический, когнитивный, деятельностно-творческий, личностный компоненты. Многообразие моделей личностно – ориентированного обучения. Модель, основанная на принципе субъектности (психолого-дидактическая), автор - И.С.Якиманская. Позиционно-дидактическая модель В.В.Серикова, проективная модель личностно-ориентированного обучения Н.А.Алексеева. Культурологическая модель Е.В.Бондаревской. Организация образовательной среды (исследовательской деятельности учащихся, организация индивидуальных занятий, рефлексия). Отражение в базисном учебном плане и в государственных образовательных стандартах идеи личностно – ориентированного обучения. Связь личностного и деятельностного подходов в личностно – ориентированном обучении. –Эссе.

*Раздел: Образовательные технологии, модифицирующие процесс обучения (альтернативные)*

Тема 5. Модульная и модульно-рейтинговая технологии обучения. Суть технологии модульного обучения. Принципы модульного обучения; осознанности перспективы, структуризации обучения, динамичности, гибкости, паритетности учителя и учащихся, свободы выбора методов деятельности и др. Виды модульных программ, их проектирование учителем. Проблемно-модульное обучение. Визуализация обучения с использованием приемов когнитивной графики. Модульно-рейтинговое обучение. Проектирование тестовых заданий для входного, текущего и выходного контроля. Система требований к уровням знаний, умений по предмету. Рейтинговая шкала.

Тема 6. Технология продуктивного образования Технология продуктивного обучения, ее сущность, история появления. Отличие методологии и методики продуктивного обучения от традиционного образования. Виды образовательных продуктов (по А.В.Хуторскому): исследовательские, креативные, оргдеятельностные. -Разработка и защита проекта модульной технологии

*Раздел: Здоровьесберегающие технологии*

Тема 7. Здоровьесберегающие технологии в учебной и внеучебной деятельности Трактовка сущности понятия «здоровье», виды здоровья: физическое, психическое, нравственное. Факторы сохранения и профилактики здоровья. Технология В.А.Базарного как системный способ использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения учащихся. Возможности содержания учебного материала для стимулирования потребности в здоровом образе жизни (задачи с валеологическим содержанием). - Разработка воспитательного мероприятия.

*Раздел: Интерактивные технологии*

Тема 9. Интерактивные технологии. Сущность технологии интерактивного обучения. Активные методы обучения, их признаки и классификация. Дидактические возможности игровых технологий. Ограничения и трудности их использования. Виды дидактических игр. Новые коммуникативные технологии. Учебная дискуссия, особенности ее организации, виды.

Тема 9. Технология развития критического мышления (ТРКМ). Стадии ее организации-Разработка деловой (ролевой) игры.

*Раздел: Технологии индивидуализации обучения*

Тема 10. Технология проектного обучения как вариант индивидуализации в образовании Трактовка технологии индивидуализированного обучения как организации учебного процесса,

при котором индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными (по Г.К.Селевко). Варианты педагогических технологий индивидуализации обучения. Технология проектного обучения, ее сущность, история появления. Алгоритм организации проектной деятельности учащихся. Виды проектов: учебно-исследовательские, социальные, телекоммуникационные.

Тема 11. Рефлексивные технологии. Рефлексия как критический анализ содержания знаний и методов познания, а также анализ человеком собственного сознания, осознания себя субъектом жизнедеятельности, в том числе учебно-познавательной деятельности. Средства развития рефлексии: эмпатийное слушание, самооценка, шкалирование, интеракционная беседа рефлексивные портфолио. Технология портфолио как форма и процесс организации образцов и продуктов учебно-познавательной деятельности обучающегося, предназначенных для последующего их анализа и корректировки процесса обучения. Типы портфолио.

Тема 12. Проектирование индивидуального образовательного маршрута Понятие «образовательный маршрут». Деятельность преподавателя по моделированию образовательного маршрута. Понятие «индивидуальная образовательная траектория». Факторы, влияющие на проектирование индивидуального маршрута обучения: потребности обучающегося, репрезентативность сенсорных систем обучающихся, возможности обучающей среды, уровень образования, направление образования. -Разработка и защита проекта портфолио.

*Раздел: Технологии по профилю подготовки*

Тема 13: Спортсированные технологии физического воспитания. Понятие спортизации. Модели спортсированного ФВ. Научно-методическое, кадровое, материально-техническое и учебно-методическое обеспечение спортсированного ФВ. Конверсия технологий спорта в процесс ФВ в школах.

Тема 14. Дистанционные образовательные технологии в физическом воспитании обучающихся. Предпосылки использования ДОТ в ФВ. Законодательная основа использования ЭО и ДОТ в сфере образования («Закон об образовании в РФ»). Средства, методы и формы ДОТ в ФВ.

**5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся** Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Педагогическая инноватика	Доклад
2.	Современные образовательные технологии: определение, компоненты, признаки, виды	Реферат
3	Педагогические (дидактические) парадигмы	Тест
4	Педагогические (дидактические) концепции	Тест
5	Модульная и модульно-рейтинговая технологии обучения	Кейс-задача
6	Технология продуктивного образования	Тест
7	Здоровьесберегающие технологии в учебной и внеучебной деятельности	Проект
8	Интерактивные технологии	Проект
9	Технология развития критического мышления (ТРКМ)	Проект
10	Технология проектного обучения	Проект
11	Рефлексивные технологии	Проект
12	Проектирование индивидуального образовательного маршрута	Проект

13	Спортизированные технологии физического воспитания.	Проект
14	Дистанционные образовательные технологии в физическом воспитании обучающихся	Видеозапись

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – тестирование, портфолио. Осуществляется в 2-х формах: 1. Традиционный ответ на теоретический вопрос экзаменационного билета, 2. Защита портфолио курса.

Оценка знаний при ответе на теоретический вопрос проводится по следующим критериям:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал дополнительной литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических заданий;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Вопросы к зачету:

1. Педагогическая инноватика.
2. Факторы и условия инновационной деятельности
3. Классификация инновационных процессов: радикальные, комбинированные, модифицирующие, ретронововведения. Их примеры.
4. Сущность понятия "педагогическая технология", «образовательная технология».
5. Характеристики инновационных образовательных технологий, выражающие их признаки.
- Проект и проектирование в педагогике. Сущность явления педагогического проектирования.
6. Концептуальный, содержательный, процессуальный уровни педагогического проектирования. Этапы проектирования педагогических технологий в общеобразовательной школе и учреждениях СПО.
7. Виды парадигм: традиционно-консервативная; рационалистическая; гуманистическая и др.
8. Сущность понятия «концепция обучения» (дидактическая концепция). Разнообразие дидактических концепций.
9. Личностно-ориентированное обучение - концептуальная основа современных педагогических технологий. Разнообразие подходов к трактовке сущности личностно-ориентированного обучения.
10. Суть технологии модульного обучения. Принципы модульного обучения.
11. Виды модульных программ, их проектирование учителем. Проблемно-модульное обучение.
12. Модульно-рейтинговое обучение. Рейтинговая шкала.
13. Технология продуктивного обучения, виды образовательных продуктов (по А.В.Хуторскому).

14. Трактовка сущности понятия «здоровье», виды здоровья: физическое, психическое, нравственное. Факторы сохранения и профилактики здоровья.
15. Сущность технологии интерактивного обучения. Активные методы обучения, их признаки и классификация.
16. Дидактические возможности игровых технологий. Ограничения и трудности их использования. Виды дидактических игр.
17. Новые коммуникативные технологии. Учебная дискуссия, особенности ее организации, виды.
18. Технология развития критического мышления (ТРКМ). Стадии ее организации.
19. Варианты педагогических технологий индивидуализации обучения.
20. Технология проектного обучения, ее сущность, история появления.
21. Технология портфолио. Типы портфолио. Рефлексивный портфолио.
22. Понятие «образовательный маршрут». Деятельность преподавателя по моделированию образовательного маршрута.
2. Защита портфолио курса
- Структура портфолио:
1. Титульный лист.
  2. Содержание.
  3. Представление автора портфолио (Эссе «О себе»).
  4. Проекты инновационных технологий, изученных в процессе реализации дисциплины (не менее 6 технологий).
  5. Рефлексия (оформляется в любой из 3-х форм).
- При оценке качества портфолио учитывается:
- Содержание работ;
  - Оформление;
  - Представление работ и ответы на вопросы

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотношенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющих ресурсы и ограничений	<p>Умеет переформулировать цели урока в личные задачи обучающихся</p> <p>Знает правовые нормы и основания, закон об образовании, другие локальные нормативные акты в сфере образовательной деятельности</p> <p>Умеет использовать СОТ по профилю подготовки для решения возникающих задач в образовательном процессе</p> <p>Умеет проводить отбор приемлемых способов решения задач по данной дисциплине</p>	Проект Тест	Может использовать современные информационные технологии для решения задач образования с лицензионным программным обеспечением и соблюдением авторских прав
2	УК-3. Способен осуществлять	Знает принципы сотрудничества, способен его организовать,	Реферат Кейс-задача	Умеет организовать

	социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	используя роль лидера или наблюдатель (модератора) Умеет планировать работу в том числе с использованием СОТ, в том числе с использованием технологии SMART Умеет презентовать учебный материал и результаты деятельности (в том числе проекты), использовать СОТ для презентации результатов работы Умеет использовать стратегическое и тактическое планирование и взаимодействие обучающихся при решении образовательных задач	Проект	взаимодействие с обучающимися для создания образовательного продукта, используя современные образовательные технологии (рейтинговая система оценки, дистанционный онлайн-курс, модель спортизированного физического воспитания в школе)
3	ПК-2. Способен применять современные информационно-коммуникационные технологии в учебном процессе	Знает возможности различных электронных ресурсов Умеет создавать электронный контент для образовательного процесса по предмету Умеет применять электронный журнал, создавать презентации, личные страницы, блоги по предмету Умеет вовлекать обучающихся в процесс решения предметных задач с использованием ИКТ Знает возможности программ пакета MS Office Умеет создавать электронные документы, презентации, страницы на сайте для сопровождения образовательного процесса по предмету	Видеозапись Проект Доклад	Умеет использовать видеоредакторы, фоторедакторы, пакет программ MS Office, системы управления обучением (Moodle) с лицензионным программным обеспечением

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Гриценко, Л.И. Теория и практика обучения: интегративный подход : учеб. пос. для студ. высш. учеб. зав. / Л.И.Гриценко. – М.:Академия, 2008. – С. 152-161.-8экз.
2. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 174 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95400.html> (дата обращения: 21.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Неверкович, С. Д. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры : учебное пособие / С. Д. Неверкович, Е. В. Быстрицкая, Р. У. Ариффулина. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 288 с. — ISBN 978-5-9500178-4-1. — Текст : электронный // Лань :

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107255> (дата обращения: 21.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Панфилова, А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб.пособие для вузов / А. П. Панфилова. - М. : Академия, 2009. – 15 экз.

5. Педагогические технологии: учеб.пособие / авт.-сост. Т.П. Сальникова. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 128 с.-30 экз.

6. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие / П. К. Петров. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 377 с. — ISBN 978-5-4487-0737-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98504.html> (дата обращения: 21.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

7. Прогрессивные информационные технологии в современном образовательном процессе : учеб. пособие / Е. М. Андреева, Б. Л. Крукиер, Л. А. Крукиер [и др.]. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2011. - 256 с. - ISBN 978-5-9275-0804-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/550044> (дата обращения: 21.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

8. Узунов, Ф. В. Современные образовательные технологии : учебное пособие / Ф. В. Узунов, В. В. Узунов, Н. С. Узунова. — Симферополь : Университет экономики и управления, 2016. — 113 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/54717.html> (дата обращения: 21.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

## **7.2 Дополнительная литература:**

1. Гриценко, Л.И. Теория и практика обучения: интегративный подход : учеб. пос. для студ. высш. учеб. зав. / Л.И.Гриценко. – М.:Академия, 2008. – С. 152-161.-8экз.
2. Панина, Т.С. Современные способы активизации обучения [Текст] : учеб. пособие для вузов по пед. спец. / Т.С.Панина, Л.Н.Вавилова. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 176 с. (Н/у)-17экз.
3. Трайнев, В.А. Интенсивные педагогические игровые технологии в гуманитарном образовании: методология и практика / В.А.Трайнев, И.В.Трайнев. - М.: Дашков и К, 2007. - 282 с.-3экз.
4. Турик, Л.А. Педагогические технологии в теории и практике : учеб. пособие / Л. А. Турик ; Н.А. Осипова. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 281 с. -5экз.

## **7.3 Интернет-ресурсы:**

1. E-Atlas Образование [http:// www.atlas-analytic.com](http://www.atlas-analytic.com) 2. Агентство Комениус [http:// www.comenius.infobox.ru](http://www.comenius.infobox.ru) 3. Аудиториум.ru [http:// www.auditorium.ru](http://www.auditorium.ru) 4. Все образование [http:// www.alledu.ru](http://www.alledu.ru)
2. Электронно-библиотечная система elibrary <http://elibrary.ru>

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

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

– Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Альт Образование,  
платформа для электронного обучения Microsoft Teams

– Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa),  
офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math),  
сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

### **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) № 12 на 34 посадочных места оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, акустическое оборудование, веб-камера, наушники (гарнитура с микрофоном).

Компьютерный класс общего пользования № 12 на 14 рабочих мест.

На ПК установлено следующее программное обеспечение: платформа MS Teams, операционная система Альт Образование, офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер. Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



ПОДАЮ

Заместитель директора

Поляков А.Г.

2020

**ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки Физкультурное образование

форма(ы) обучения заочная

Поливаева И. Особенности работы с детьми в специальных медицинских группах. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование, профильподготовки Физкультурное образование, форма(ы) Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Особенности работы с детьми в специальных медицинских группах [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

## Пояснительная записка

В рамках деятельности учителя ФК в школе необходимы компетенции по организации занятий в специальных медицинских группах (СМГ). Данные компетенции не формируются в других дисциплинах. Т.к. количество детей, имеющих заболевания и отнесенных к СМГ, увеличивается, то подготовка педагога к проведению подобных занятий является важным разделом деятельности учителя ФК.

Цели освоения дисциплин:

-ознакомление студентов с основными организационно-педагогическими и методическими аспектами работы учителей физической культуры с ослабленными школьниками.

Задачи освоения дисциплин:

-повысить уровень знаний теории создания комплекса ЛФК при различных нарушениях состояния здоровья и реабилитации после травм;

- привить навыки практической деятельности использования ЛФК для первичной профилактики заболеваний, травм и для реабилитации

### 1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б1 Дисциплины (модули), в часть, формируемую участниками образовательных отношений, дисциплины по выбору.

Данная дисциплина является дополнением дисциплин «Теория и методика обучения физической культуре» в части реализации процесса физической культуры для обучающихся, отнесенным к специальной медицинской группе (СМГ). Для ее освоения необходимы знания и умения из дисциплин «Теория и методика физической культуры», «Лечебный массаж», «Гигиена ФВиС», «Основы здоровьесбережения», «Практикум по ЛФК», «Анатомия», Педагогическая практика.

### 1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ПК-1: Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся		Знает содержание и структуру уроков по предмету. Умеет наполнить содержанием урок в зависимости от задач и темы урока Знает содержание внеурочной деятельности по предмету Умеет организовать внеурочную деятельность по предмету Знает основные проблемы в состоянии здоровья обучающихся и региона в целом Умеет организовать массовые оздоровительные мероприятия для обучающихся разного возраста

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		8
<b>Общий объем</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
зач. ед. час	<b>144</b>	<b>144</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
Лекции	6	6
Практические занятия	8	8
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>130</b>	<b>130</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	зачет	зачет

## 3. Система оценивания

**3.1.** По данной дисциплине используется балльно-рейтинговая системы оценки. Критерии балльной оценки: макс.балл – 100, мин.балл – 0, на оценку «5» от 91 до 100 баллов, на оценку «4» - от 76 до 90 баллов, на оценку «3» (на «зачтено») – от 61 до 75 баллов.

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/ практические занятия по подгруппам	
1	Организация занятий с учащимися, отнесенными к СМГ	4	2	2		
2	Частные методики при занятиях с детьми СМГ	4	2	2		
3.	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)	3	1	2		
4	Экспериментальная программа по физической культуре	3	1	2		

	для СМГ 1-4 классов					
5	Экспериментальная программа по физической культуре для СМГ 5-8 классов	0				
6	Экспериментальная программа по физической культуре для СМГ 9-11 классов	0				
7	Зачет					0,2
	Итого (часов)	14	6	8		0,2

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

##### *Тема 1. Организация занятий с учащимися, отнесенными к СМГ*

Содержание раздела: Классификация физических упражнений, применяемых на занятиях со школьниками, отнесенными к СМГ (по анатомическому признаку, по признаку активности, по признаку использования гимнастических предметов и снарядов, по видовому признаку и характеру). Порядковые и строевые упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на координацию движения и в равновесии. Упражнения в сопротивлении. Висы, упоры, подскоки, прыжки. Ритмопластические движения. Спортивно-прикладные упражнения. Игры на месте, малоподвижные, подвижные и спортивные. Особенности построения урока в СМГ (урок физической культуры для уч-ся СМГ). Содержание и организационно-методические особенности построения урока в СМГ (основные задачи подготовительного и основного периода). Принципы распределения школьников на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная медицинские группы). Общие требования к методике применения физических упражнений в СМГ (дидактические принципы; основные методические положения; организация и комплектование СМГ; самоконтроль при занятиях физическими упражнениями).

Форма текущего контроля: Реферат, тестирование

##### *Тема 2. Частные методики при занятиях с детьми СМГ*

Содержание раздела: Корректирующая гимнастика. Виды дефектов осанки. Методика занятий. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке. Подвижные игры для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики остеохондроза. Упражнения, рекомендуемые при плоскостопии. Особенности методики занятий физическими упражнениями в СМГ для детей с заболеваниями глаз, ССС, органов дыхания, нервной системы, ЖКТ, почек, обмена веществ, ОДА суставов и сосудов.

Форма текущего контроля: Устный опрос, тестирование

##### *Тема 3. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)*

Содержание раздела: Простые и сложные наблюдения. Физиологическая кривая урока. Критерии дозировки физической нагрузки. Факторы, влияющие на величину физической нагрузки. Принципы систематичности и последовательности.

Форма текущего контроля: Устный опрос, проект (ТК урока)

##### *Тема 4. Экспериментальная программа по физической культуре для СМГ 1-4 классов*

Содержание раздела: Базовая и вариативная часть программы для школьников 1-4 классов.

Организационно-методические указания. Специализированные подвижные игры и упражнения. Самомассаж.

Форма текущего контроля: Проект

##### *Тема 5. Экспериментальная программа по физической культуре для СМГ 5-8 классов*

Содержание раздела: Базовая и вариативная часть программы для школьников 5-8 классов.

Организационно-методические указания. Специализированные подвижные игры и упражнения. Самомассаж.

Форма текущего контроля: Проект

Тема 6. Экспериментальная программа по физической культуре для СМГ 9-11 классов

Содержание раздела: Базовая и вариативная часть программы для школьников 9-11 классов.

Организационно-методические указания. Специализированные подвижные игры и упражнения.

Самомассаж.

Форма текущего контроля: Проект

## 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Разработать и составить комплекс специальных упражнений с учетом ссс заболеваний	Проект (технологической карты основной части урока): составить содержание основной части урока, указать перечень упражнений и нагрузку обучающихся, количество повторений, паузы отдыха, последовательность упражнений Методы контроля нагрузки.
2.	Разработать и составить комплекс специальных упражнений с учетом заболеваний дыхательной системы	Проект (технологической карты основной части урока): составить содержание основной части урока, указать перечень упражнений и нагрузку обучающихся, количество повторений, паузы отдыха, последовательность упражнений Методы контроля нагрузки.
3	Разработать и составить комплекс специальных упражнений с учетом травмы и заболеваний ОДА	Проект (технологической карты основной части урока): составить содержание основной части урока, указать перечень упражнений и нагрузку обучающихся, количество повторений, паузы отдыха, последовательность упражнений Методы контроля нагрузки.
4	Разработать и составить комплекс специальных упражнений с учетом нарушения осанки	Проект (технологической карты основной части урока): составить содержание основной части урока, указать перечень упражнений и нагрузку обучающихся, количество повторений, паузы отдыха, последовательность упражнений Методы контроля нагрузки.

5	Разработать и составить комплекс специальных упражнений с учетом заболеваний органов зрения	Проект (технологической карты основной части урока): составить содержание основной части урока, указать перечень упражнений и нагрузку обучающихся, количество повторений, паузы отдыха, последовательность упражнений Методы контроля нагрузки.
---	---	--

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Промежуточной аттестацией является зачёт в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также практическая демонстрация оздоровительных систем упражнений при отдельных заболеваниях.

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации – устный ответ, практическая демонстрация оздоровительных систем упражнений при отдельных заболеваниях

Темы рефератов:

1. Особенности методики занятий с детьми, имеющими заболевания ССС (заболевания, задачи, спец. упражнения).
2. Особенности методики занятий с детьми, имеющими заболевания дыхательной системы.
3. Особенности методики занятий с детьми, имеющими заболевания нарушения обмена веществ.
4. Особенности занятий с детьми, имеющими заболевания ОДА.
5. Особенности методики занятий с детьми при нарушении осанки.
6. Особенности методики занятий с детьми при плоскостопии.
7. Особенности и методика дыхательных систем: по К.П. Бутейко, А.Н. Стрельниковой, по Б.С. Толкачёву

Тематика проектов:

1. Охарактеризовать двигательные способности человека (классификация, гетерохронность в развитии физических качеств, особенности и последовательность развития у лиц с ослабленным здоровьем).
2. Освоить методику (условия) выполнения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся:
  - а) прыжок в длину с места толчком двух ног;
  - б) наклон вперед из положения сидя на полу (касание руками носков ног);
  - в) челночный бег 4×9 м;
  - г) вис на согнутых руках (хватом сверху, руки на ширине плеч);
  - д) подтягивание в висе на высокой перекладине (мал);
  - е) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с прямым телом (мал) и на гимнастической скамейке (дев);
  - ж) поднятие туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью (дев);
  - з) бег 30 м с высокого старта;
  - и) шестиминутный бег.
3. Оценить результаты тестирования уровня физической подготовленности занимающихся для определения результативности педагогического процесса в СМГ.

Кейс-задачи:

Литература:

1. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физ. культуры и мед. работников учебных учреждений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 154 с.
  2. Гамза, Н.А. Функциональные пробы в спортивной медицине: пособие / Н.А. Гамза, Г.Р. Гринь, Т.В. Жукова; Белор. Гос. Ун-т физ. культуры.-7-е изд., стереотип.-Минск : БГУФК, 2015.- 57 с.
  3. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учебное пособие для студентов высших учебных 53 заведений физического воспитания и спорта. — Киев: Полиграф-Экспресс, 2005. — 195 с.
  4. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2009.—448 с.  
<http://www.irbis.vegu.ru/repos/12406/HTML/index.htm>
  5. Тимошина, И. Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений [Текст]: Монография / И.Н. Тимошина. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 138 с.
  6. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011. – 132 с.
  7. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / М-во образования Респ. Беларусь. - Минск: НИО, 2007. – 280 с.
- 1-ый уровень сложности. Ознакомиться с учебной литературой из предложенного выше списка. Представить краткий конспект по вопросам для самоподготовки №1,2 (по выбору 3 теста), 3.
- 2-ой уровень сложности. Ознакомиться с учебной литературой из предложенного выше списка. Представить краткий конспект по вопросам для самоподготовки №1,2 (по выбору 3 теста), 3.
3. Пройти собеседование по заданной теме. 3-й уровень сложности. Ознакомиться с учебной литературой из предложенного выше списка. Составить краткий конспект по вопросам для самоподготовки №1,2 (по выбору 3 теста), 3. Практическое освоение методики и техники двигательных тестов для оценки уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ. Интерпретация их результатов.

#### Вопросы к зачету:

1. Организация учебного процесса по физической культуре в СМГ в высших учебных заведениях. Основные задачи. Документы планирования.
2. Организация учебного процесса по физической культуре в СМГ в общеобразовательных учреждениях. Основные задачи. Документы планирования.
3. Характеристика периодов физического воспитания в СМГ. Средства и формы физической культуры.
4. Организационно-методические особенности проведения занятий в СМГ. Особенности структуры и содержания урока.
5. Задачи и особенности методики занятий в СМГ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Дозирование нагрузки. Оценка эффективности. 6. Задачи и особенности методики занятий в СМГ при заболеваниях органов дыхания. Противопоказания. Специальные упражнения. Методы оценки эффективности.
7. Задачи и особенности методики занятий в СМГ при бронхиальной астме. Противопоказания. Специальные упражнения. Методы оценки эффективности.
8. Задачи и особенности методики занятий в СМГ при заболеваниях органов пищеварения. Специальные упражнения. Дозирование нагрузки.
9. Задачи и особенности методики занятий в СМГ при заболеваниях почек. Специальные упражнения. Противопоказания.
10. Задачи и особенности методики занятий в СМГ при функциональных нарушениях нервной системы (неврозы).



11. Задачи и особенности методики занятий в СМГ при нарушениях осанки. Специальные упражнения. Противопоказания.
12. Задачи и особенности методики занятий в СМГ при ожирении. Методы оценки эффективности.
13. Задачи и особенности методики занятий в СМГ при миопии. Специальные упражнения. Противопоказания.
14. Формы контроля в СМГ. Врачебно-педагогический и самоконтроль. Цель, задачи, содержание.
15. Дозирование физических нагрузок в процессе врачебнопедагогического контроля в специальных медицинских группах.
16. Методы оценки эффективности проводимых занятий в специальных медицинских группах по уровню физического состояния занимающихся.
17. Исследования уровня физического развития у занимающихся в СМГ. Методы оценки физического развития.
18. Функциональные показатели аппарата внешнего дыхания. Пробы, применяемые для исследования функционального состояния респираторной системы на занятиях в СМГ.
19. Методы исследования функциональных показателей деятельности сердечно-сосудистой системы как основы дозировки физической нагрузки у занимающихся в СМГ.
20. Определение уровня физической подготовленности обучающихся в СМГ. Педагогические тесты для оценки физической подготовленности школьников.
21. Понятие «скоростные способности». Методы воспитания быстроты на занятиях в СМГ. Двигательно-функциональные тесты для определения скоростных способностей.
22. Понятие «силовые способности». Методика воспитания силовых способностей на занятиях в СМГ. Двигательно-функциональные тесты для определения уровня развития силы.
23. Понятие «выносливость». Методика воспитания выносливости на занятиях в СМГ. Двигательно-функциональные тесты для определения уровня развития выносливости.
24. Понятие «гибкость». Методика воспитания гибкости на занятиях в СМГ. Двигательно-функциональные тесты для определения гибкости.
25. Задачи и основы методики занятий в СМГ при статических деформациях опорно-двигательного аппарата.
26. Задачи и особенности методики занятий в СМГ при заболеваниях суставов. Специальные упражнения.
27. Средства физической культуры в профилактике и лечении плоскостопия. Методы диагностики и оценки эффективности занятий.
28. ЛФК при остеохондрозах. Специальные упражнения. Противопоказания на занятиях.
29. Правила составления схемы занятия ЛФК (план-конспект урока) и комплексов физических упражнений. Основные разделы, их содержание.
30. Составить примерный план-конспект урока в СМГ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
31. Составить примерный план-конспект урока в СМГ при заболеваниях дыхательной системы.
32. Составить примерный план-конспект урока в СМГ при бронхиальной астме.
33. Составить примерный план-конспект урока в СМГ при заболеваниях органов пищеварения.
34. Составить примерный план-конспект урока в СМГ при холециститах и дискинезии желчевыводящих путей.
35. Составить примерный план-конспект урока в СМГ при заболеваниях мочевыделительной системы.
36. Составить примерный план-конспект урока в СМГ при миопии.
37. Составить примерный план-конспект урока в СМГ при кифотической осанке.
38. Составить примерный план-конспект урока в СМГ при асимметричной осанке.
39. Составить примерный план-конспект урока в СМГ при сколиозе.
40. Составить примерный план-конспект урока в СМГ при остеохондрозах.

## **6.2 Критерии оценивания компетенций:**

Таблица 4

### **Карта критериев оценивания компетенций**

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотношенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ПК-1: Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	<p>Знает содержание и структуру уроков по предмету.</p> <p>Умеет наполнить содержанием урок в зависимости от задач и темы урока</p> <p>Владеет методикой организации уроков по предмету</p> <p>Знает содержание внеурочной деятельности по предмету</p> <p>Умеет организовать внеурочную деятельность по предмету</p> <p>Владеет способами управления обучающимися во внеурочной деятельности.</p> <p>Знает основные проблемы в состоянии здоровья обучающихся и региона в целом</p> <p>Умеет организовать массовые оздоровительные мероприятия для обучающихся разного возраста</p> <p>Владеет коммуникативной и организаторской культурой для формирования социокультурной среды в сфере оздоровления населения</p>	Устный опрос, тест, проект, реферат, кейс-задача	<p>Демонстрирует содержание урока с применением оздоровительных систем упражнений дыхательной гимнастики, ЛФК по заболеваниям для обучающихся</p> <p>СМГ и организует занятия ФК с использованием оздоровительных систем упражнений и обосновывает необходимость и целесообразность систематического выполнения данных упражнений для повышения качества здоровья обучающихся</p>

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

- Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 125 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78782.html> (дата обращения: 13.03..2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
- Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / В. Ф. Прядченко, М. Д. Кудрявцев, А. С. Сундуков [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. — 90 с. — ISBN 978-5-7638-3973-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100040.html> (дата обращения: 13.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
- Марченкова, Л. Ф. Физическая культура. Использование координационных упражнений на занятиях со студентами специальной медицинской группы : учебное пособие / Л. Ф. Марченкова, Л. А. Опарина, Л. Д. Паршакова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический

университет, 2017. — 39 с. — ISBN 978-5-7782-3338-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91471.html> (дата обращения: 13.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Ретивых, Ю. И. Статико-динамические упражнения, как средство коррекции нарушений опорно-двигательной системы у студентов специальной медицинской группы : монография / Ю. И. Ретивых. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2008. — 94 с. — ISBN 978-5-9585-0284-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/20622.html> (дата обращения: 13.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-9227-0637-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html> (дата обращения: 13.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

6. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/511522> (дата обращения: 13.03.2020). - Режим доступа: по подписке.

7. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой : методическое пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, Л. Е. Школьников, А. В. Фоминых. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 96 с. — ISBN 978-5-98452-148-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73549.html> (дата обращения: 13.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

## **7.2 Дополнительная литература:**

1. Башмаков, В. П. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы : учебно-методическое пособие / В. П. Башмаков. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011. — 52 с. — ISBN 978-5-9227-0292-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/19025.html> (дата обращения: 13.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Германов, Г. Н. Физическая культура школьника : учебное пособие для школьников и абитуриентов / Г. Н. Германов, М. М. Кубланов, М. Е. Злобина. — Воронеж : Истоки, 2008. — 341 с. — ISBN 978-5-88242-590-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27262.html> (дата обращения: 13.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/62950.html> (дата обращения: 13.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения : учебное пособие / Г. М. Казантинова. - Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. - 88 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/615222> (дата обращения: 13.03.2020). - Режим доступа: по подписке.

5. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях и травмах нервной системы : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. - Волгоград :

ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087871> (дата обращения: 13.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

6. Комплексы физических упражнений для студентов специальной группы здоровья : учебно-методическое пособие / Е. Г. Удин, В. А. Платонова, Е. В. Зефирова, С. С. Прокопчук. — Санкт-Петербург : Университет ИТМО, 2012. — 83 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66513.html> (дата обращения: 13.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

### 7.3 Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система elibrary <http://elibrary.ru>
2. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных “East View” ООО «ИВИС» <http://www.eastview.com/>
3. Электронный справочник «Информо» <http://www.informio.ru/>
4. Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн" <http://www.biblioclub.ru>

### 7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

---

### 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) *(при необходимости)*:

– Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Альт Образование,  
платформа для электронного обучения Microsoft Teams

– Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa),  
офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math),  
сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

### 9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

**Учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа по анатомии и физиологии человека**  
№ 12 на 30 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, цифровой кардиограф (1 шт.), спирометр (8 шт.), массажные кресла (4 шт.), велоэргометр (3 шт.), шагомер (1 шт.), тонометр, газоанализатор, динамометр, калипер, измеритель времени простой зрительно-моторной реакции, компьютерные программы по психофизиологической диагностике, статистической обработке экспериментальных данных, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS , офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено проводное и беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



ТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Поливаев А.Г.

07 июля 2020

## ИСТОРИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки Физкультурное образование

форма обучения заочная

Кельберер Георгий Рихардович. История физкультурно-спортивного и олимпийского движения. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки Физкультурное образование, форма(ы) обучения заочная. Ишим, 2020, 33 стр.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: История физкультурно-спортивного и олимпийского движения. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

## Пояснительная записка

Целью освоения дисциплины является: изучение причин и механизмов развития физической культуры и спорта, закономерностей и специфических принципов их улучшения и диалектической связи с другими разновидностями культуры.

- формирование мировоззренческих взглядов на становление, состояние и развитие физической культуры и олимпийского движения в разные периоды существования человеческого общества.
- первостепенную роль играет способность студентов понимать историческую логику взаимосвязи общественных процессов и этапов развития физической культуры и олимпийского движения.
- изучение предмета помогает осознать место и роль нашей страны во всемирно историческом процессе развития физической культуры и олимпийского движения
- понимать историческую обусловленность процессов и явлений физической культуры и олимпийского движения в современном мире.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «История физкультурно-спортивного и олимпийского движения.» входит в блок Б1 Базовая часть. Является одной из основных дисциплин, изучаемой в рамках учебного плана вуза и дающей выпускнику системное представление о системе физического воспитания, средствах, методах и содержании физической культуры и спорта. Курс формирует у студентов компетенции в осуществлении профессиональной деятельности, осуществляет теоретические обобщения практических навыков с целью решения конкретных задач, возникающих при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Дисциплина основывается на знаниях, умениях полученных ранее при изучении дисциплин «Физическая культура и спорт теория и методика».

Компетенции, формируемые данной дисциплиной, направлены на совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов посредством соединения учебного процесса с практико-ориентированной подготовкой бакалавров.

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ПК- 1 - готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов		<b>Знает:</b> Современные требования к результату обучения по предмету физическая культура, особенности организации образовательного процесса в соответствии с требованиями образовательного стандарта и других нормативных документов. <b>Умеет:</b> Организовывать и вести и сопровождать образовательный процесс по физической культуре в соответствии с требованиями образовательного стандарта и других нормативных документов.

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
--------------------	-------------	------------------

	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Общая трудоемкость</b> <b>зач. ед.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>час</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
Лекции	<b>6</b>	<b>6</b>
Практические занятия	<b>8</b>	<b>8</b>
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>130</b>	<b>130</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифф. зачет, экзамен)	зачёт	зачёт

### 3. Система оценивания

#### 3.1. Формой промежуточной аттестации является зачет.

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Студенты, набравшие по дисциплине менее 35 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является: зачёт – 2 семестр,

Студенты сдают зачёт в виде развёрнутых ответов на вопросы.

Для набора необходимого количества баллов к зачёту студент выполняет следующие виды работ: подготовка сообщений, работа с учебной и специальной литературой;

Проведение устных опросов;

Написание докладов, рефератов;

Решение тестовых заданий;

Сдача терминологического минимума.

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.				
		Всего	Виды аудиторной работы			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Введение в историю	1	1			



	физической культуры и спорта					
2.	Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.	1	1			
3	Физическая культура в средние века.	1	1			
4	Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.	1	1			
5	Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.	1	1			
6	Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX - начале XX в.	1	1			
7	Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта.	1		1		
8	История Древнегреческих олимпийских игр	1		1		
9.	Международное олимпийское	1		1		

	движение.					
10.	Возрождение современного международного олимпийского движения (МОД) и его функционирование в настоящее время.	1		1		
11.	Прогрессивная роль П. Кубертена в МОД.	2		2		
12.	История современных олимпийских игр	2		2		
13.	Зачет					0,2
	Итого (часов)	14	6	8		0,2

#### 4.2. Содержание дисциплины по темам

1	Введение в историю физической культуры и спорта	Предмет и задачи курса? История физической культуры и спорта? Составные части предмета истории физической культуры и спорта историография и источниковедение. Понятие основных дефиниций: история, физическая культура, спорт. Формационный и цивилизованный подходы в историческом познании развития физической культуры и спорта. Использование историей физической культуры и спорта данных гражданской и военной истории, этнографии и археологии, истории педагогики и медицины, истории культуры. Методы и источники изучения истории. Понятия и классификация исторических источников. Место физической культуры и спорта, Олимпийских Игр в развитии мировой цивилизации. История физической культуры и спорта как фактор формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Обзор отечественной и зарубежной историографии, истории физической культуры и спорта. Методология и источники физической культуры и спорта, становление и развитие ее как учебной и научной дисциплины.
2	Физическая культура в	Физическая культура в первобытном и

	<p>первобытном и рабовладельческом обществе.</p>	<p>рабовладельческом обществе. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, исторические этапы её развития, истоки зарождения. Исторические условия и особенности становления и развития физической культуры в рабовладельческом обществе, отличие её от первобытного общества. Возникновение античной гимнастики в Древней Греции, их содержание. Расцвет физической культуры в Древней Греции, спартанская и афинская системы физического воспитания рабовладельцев.</p>
3	<p>Физическая культура в средние века.</p>	<p>Краткая характеристика средневековья. Особенности развития физической культуры и спорта в феодальном обществе Европы. Период раннего и развитого средневековья. Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки народных масс. Физическая культура и спорт горожан. Стрелковые и фехтовальные братства и их роль в борьбе горожан с феодалами. Отношение церкви к физической культуре в средние века. Военно-физическая подготовка феодальной знати. Появление рыцарской системы физического воспитания в странах Европы, ее направленность, организация, проведение. Рыцарские турниры. Период позднего средневековья. Упадок рыцарской системы военно-физической подготовки, возникновение дворянской системы воспитания.</p>
4	<p>Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.</p>	<p>Общая характеристика и особенности развития физической культуры и спорта в буржуазном обществе. Прогрессивная роль буржуазии в развитии физической культуры в Западной Европе середины XVIII века. Возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем в Германии, Швеции, Франции, Чехии, Англии. Их значение для дальнейшего развития организационно-методических основ гимнастики, спорта и игр (гимнастическое и спортивно-игровое). Немецкое гимнастическое движение Ф. Яна и Э. Айзелена, шведское гимнастическое направление П. Линга, система гимнастики М. Тырша, их общие черты и различия. Спортивно-гимнастическое движение в Западной Европе и Северной Америке в конце XIX и начале XX века.</p>

5	Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.	Возникновение игр и физических упражнений у древнейших народов Севера и Юга нашей страны. Физическое воспитание у скифов, славян и в Древнем русском государстве. Роль традиционных физических упражнений и игр в самобытном воспитании подрастающего поколения. Военно-физическая подготовка княжеских дружин. Развитие физической культуры как составной части общей культуры в русском централизованном государстве. Усиление дворянской системы воспитания. Физическое воспитание боярских и дворянских детей. Военно-физическая подготовка русского войска. Лыжная рать в русском войске.
6	Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX - начале XX в.	Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX - начале XX в. Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.М. Дементьева и др. Развитие естественнонаучных основ физического воспитания в трудах русских физиологов И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского. П.Ф. Лесгафт - его вклад в разработку отечественной системы физического образования (воспитания). Основные компоненты его системы. Прогрессивная роль передовой интеллигенции, военных и создании общественных физкультурно-спортивных организаций (В.Ф. Краевский, В.И. Срезневский, Г.А. Дюпперон, А.Д. Бутовский, А.П. Лебедев, Г.И. Рибопьер, П.П. Москвин и др.). Первые публикации по истории физической культуры и спорта (П. Тиханович, А.Г. Берглинд, П.Ф. Лесгафт, Ф.В. Игнатъев и др.)
7	Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта.	Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Программно-нормативные основы советской системы физического воспитания: государственные учебные программы, Все союзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне-СССР", Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК) Военно-физическая направленность в подготовке населения СССР в годы Великой Отечественной войны. Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания после Великой Отечественной войны: вступление Спортивных организаций СССР в МСФ и МОК. Противоречия в развитии массовой физической

		культуры и спорта высоких достижений - основная проблема послевоенного физкультурного движения СССР. Организационные формы функционирования советской системы физического воспитания.
8	История Древнегреческих олимпийских игр	Физическая культура в Древней Греции, характерные черты ее развития. Сочетание телесной и физической красоты с духовным и интеллектуальным содержанием. Олимпийские праздники и их значение в культурной жизни Древней Греции. Вопросы физического воспитания в древнегреческой философии, медицине, литературе и искусстве. Возникновение и развитие спартанской и афинской систем физического воспитания в классический период. Гимнастика содержание и направленность. Олимпийские игры античного мира, их характеристика.
9	Международное олимпийское движение.	Становление международного спортивного движения как объективный закономерный процесс развития общества. Создание международных спортивных объединений, клубов, лиг и союзов, развитие гимнастики, спорта, игр в национальных масштабах, проведение национальных и международных соревнований предпосылки развития международного и олимпийского движений. Расширение экономических, политических и культурных связей между странами и их влияние на возникновение и развитие международного спортивного движения. Развитие спорта и создание международных спортивных организаций. Образование Международного олимпийского комитета (МОК). Его цели и задачи. Пьер де Кубертен (1863—1937гг.). Олимпийские игры до первой мировой войны. Влияние Олимпийских игр на развитие международного спортивного движения и рост спортивных результатов. Олимпийские конгрессы. Особенности Олимпийских игр.
10	Возрождение современного международного олимпийского движения (МОД) и его функционирование в настоящее время.	Возрождение современного международного олимпийского движения (МОД) и его функционирование в настоящее время. Прогрессивная роль П. Кубертена в МОД. Олимпийская хартия - единый кодекс основополагающих принципов организации и функционирования МОД.
11	Прогрессивная роль П. Кубертена в МОД.	Краткая хронология летних олимпийских игр и участие в них советских и российских спортсменов (1908-2000). Краткая хронология зимних олимпийских игр и участие

		в них советских и российских спортсменов (1956-2002). Прогрессивная деятельность Международной олимпийской академии и национальных олимпийских академий в изучении и пропаганде идей олимпийского движения. Образование в 1987г. в СССР Советской олимпийской академии (СОА); деятельность региональных олимпийских академий РФ в настоящее время. Всемирные юношеские игры в Москве (1998) - новое направление в олимпийском движении.
12	История современных олимпийских игр	Основные проблемы международного спортивного и олимпийского движения на современном этапе.

Часть времени курса отводится на самостоятельную работу студентов и написание письменных работ с использованием первоисточников, учебников и другой рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студентов представлена в программе дисциплины, в виде вопросов и заданий к практическим занятиям, примерными темами рефератов, тестовыми заданиями.

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям, а так - же на формирование умений и навыков рационального умственного труда.

Преподаватель на практическом занятии задает текст для прочтения, анализа, интерпретации или вопрос для самостоятельного размышления (как правило, вопросы носят остро социальный характер и служат для формирования мировоззрения студентов). Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе устного опроса или в форме письменной работы (реферата).

Устный опрос.

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану семинарских занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах 15 минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают вопросы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

Знакомство с оригинальными текстами (по дисциплине), изложение и анализ оригинала оценивается дополнительными баллами.

В течение семестра студент может сделать, как минимум, 2 сообщения. Критерии оценивания устного опроса:

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного; 3) языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Самостоятельная работа включает подготовку рефератов и мультимедийных презентаций по вопросам, предложенным для самостоятельного изучения в теоретической части практических занятий. Подготовка ведется к каждому практическому занятию.

Методические рекомендации: подготовка ведется с использованием текста лекции по соответствующей теме, с использованием учебников и учебных пособий, указанных в списке литературы.

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие слушателей на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Слушатели обязаны посещать лекции и практические занятия, выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции — это систематическое устное изложение учебного материала. На них слушатели получают основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того, они способствуют формированию у слушателей навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что слушатели приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто слушателям трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических занятий является проверка уровня понимания слушателями вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических занятиях под руководством преподавателя слушатели обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические задания и т.п. Для успешного проведения практического занятия слушателям следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки слушателей к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, слушатель может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические занятия предоставляют слушателю возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает слушателям перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита проекта; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у слушателей определенных компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине слушателям необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

## 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Введение в историю физической культуры и спорта	Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике.
2.	Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.	Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике.
3.	Физическая культура в средние века.	Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике.



4.	Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.	Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике.
5.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике.
6.	Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.	Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике.
7.	Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.	Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике.

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является: зачёт – 2 семестр, Студенты сдают зачёт в виде развёрнутых ответов на вопросы.

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

#### Пример тестового задания

**1. Деятельность человека и общества, направленная на физ. воспитание, образование и укрепление здоровья – это:**

- а) спорт
- б) физическая культура
- в) методология
- г) акмеология

**2. С древне-латинского языка «Диспортаре» переводится как:**

- а) радоваться
- б) заниматься
- в) развлекаться
- г) смеяться

**3. Совокупность методов, способов и приемов, при помощи которых можно обосновать роль и место ФК на разных этапах развития общества - это:**

- а) история
- б) методология
- в) физическая культура
- г) спорт

**4. Наука, которая, исследуя и изучая прошлое, помогает познать настоящее и в известной мере выявить тенденции будущего развития – это:**

- а) методология
- б) биология
- в) физическая культура
- г) история ФКиС

**5. Проблема происхождения и первоначального развития физического воспитания относится к:**

- а) трудовой теории

- б) биологической теории
- в) культовой теории
- г) все ответы верны

**6. Представителем теории происхождения трудовых процессов из игр животных является:**

- а) Летурно
- б) Энгельс
- в) Спенсер
- г) Плеханов

**7. Своеобразный обряд с педагогической направленностью, существовавший у многих первобытных народов – это:**

- а) обряд совершеннолетия
- б) обряд инициации
- в) собрание
- г) обряд воспитания

**8. На фресках какого древнего государства было обнаружено более 400 видов физических упражнений и игр:**

- а) Месопотамия
- б) Индия
- в) Египет
- г) Персия

**9. С древнегреческого языка «гимнос» переводиться как:**

- а) обнаженный
- б) выносливый
- в) сильный
- г) красивый

**10. Педагог, который считал, что, слишком усиленное и недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же, как недостаточная и излишняя пища или питье губит здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье – это:**

- а) Платон
- б) Сократ
- в) Гиппократ
- г) Аристотель

**11. У аристократов древней Греции главным спортивным видом состязаний являлись:**

- а) стрельба
- б) прыжки
- в) фехтование парой
- г) скачки на колесницах

**12. Первые достоверно известные в истории Игры состоялись в:**

- а) 771 г. н. э.
- б) 1600 г. н. э.
- в) 348 г. до н. э.
- г) 776 г. до н. э.

**13. Победители на Играх, настоящие герои античных стадионов, назывались:**

- а) олимпионики
- б) олимпийцы
- в) чемпионы
- г) герои

**14. Начало Олимпийских Игр проводилось у подножия горы:**

- а) Олимп
- б) Кронос
- в) Эльбрус
- г) Народная

**15. В честь какого Бога проводились Немейские игры?**

- а) Мардука
- б) Зевса

- в) Асириса
- г) Афродиты

**16. Типичный представитель римского просвещения в 3-2 вв. до н. э., создавший систему домашнего воспитания:**

- а) Пифагор
- б) Морис Фальконе
- в) Мишель Монтень
- г) Катон Старший

**17. В средневековом Китае после массового восстания крестьян стали формироваться способы самообороны без оружия, под названием:**

- а) бокс
- б) дзюдо
- в) карате-до
- г) ушу

**18. Развитие физической культуры в средневековой Японии связано с:**

- а) построением спортивных школ
- б) установлением института самураев
- в) религиозными ритуальными обрядами
- г) массовым восстанием крестьян

**19. Ученый, который открыл законы кровообращения и положил начало изучению физиологии человека:**

- а) Уильям Гарвей
- б) Андреас Везалий
- в) Леонардо да Винчи
- г) Джон Локк

**20. Деятели, прокладывавшими новую дорогу в воспитании и педагогической науке являются:**

- а) гуманисты
- б) капиталисты
- в) педагоги
- г) философы

**21. Слово «гуманус» означает:**

- а) душевный
- б) справедливый
- в) человечный
- г) добрый

**22. Итальянский государственный деятель, предложивший идею возвращения забытых олимпийских традиций, был:**

- а) Маттео Пальмиери
- б) Роберт Довер
- в) Ж. Ж. Руссо
- г) М. Ломоносов

**23. Работа, изданная великим педагогом- демократом И. Г. Песталоцием в 1807г., называлась:**

- а) элементарная гимнастика
- б) гимнастика для сынов отечества
- в) гимнастика для юношества
- г) легкая атлетика

**24. Основателем Шведской гимнастики был:**

- а) Франциско Аморос
- б) Пер Линг
- в) Фридрих Ян
- г) Бадэн Пауэл

**25. Раздел гимнастики включающий в себя: борьбу, бег, прыжки, метание, кулачный бой, верховую езду, стрельбу из лука называется:**

- а) агонистика
- б) полестрика

- в) оркестрика
- г) лингвистика

**26. Предмет, содержащий в себе сведения из гражданской истории, этнографии, археологии, педагогики, истории культуры общества, историографии - это:**

- а) ИФК и С
- б) Риторика
- в) История
- г) Методология

**27. Одним из создателей спортивно игровой системы был:**

- а) Карл Маркс
- б) П. Линг
- в) Томас Арнольд
- г) Бадэн Пауэл

**28. Отношение средневековой церкви к физическому воспитанию выражалось в:**

- а) большом внимании и заботе о теле
- б) проповедовании аскетизма, греховности заботы о теле
- в) заботе о физическом воспитании молодёжи
- г) поддержке физического воспитания в различных учебных заведениях

**29. Итальянский ученый, инженер, живописец и поэт, изучивший пропорции тела человека и механику его движений – это:**

- а) Андреас Везалий
- б) Леонардо да Винчи
- в) Уильям Гарвей
- г) Витторино да Фельтре

**30. Раскрытие значения, роли и места физической культуры и спорта в жизни общества на разных этапах его развития, относится к:**

- а) задаче ИФК
- б) цели ИФК
- в) предмету ИФК
- г) объекту ИФК

### Тест по истории физической культуры и спорта (средние века, новое время)

#### Вариант -1

**1. Какое место занимала физическая культура в средние века?**

- а) существовал культ атлетизма, Олимпийские игры продолжались;
- б) палестры и гим-насии были центрами физического воспитания;
- в) существовал культ аскетизма, Олимпийские игры были преданы забвению.

**2. Какие наиболее популярные виды физических упражнений существовали в средние века?**

- а) рыцарские турниры, разнообразные игры крестьян и горожан;
- б) гладиаторские бои, скачки колесниц;
- в) спортивные соревнования по программе античных Олимпийских игр.

**3. Ян Амос Коменский - это ...**

- а) чешский педагог, сделавший физическое воспитание частью школьной программы обучения;
- б) немецкий рыцарь, славивший непобедимым на турнирах;
- в) итальянский гуманист, атлет, победитель Римских игр

**4. Какой вклад в развитие физической культуры внес И. Г. Песталоцци?**

- а) написал книгу "О правилах катания на коньках" (1825);
- б) разработал основы суставной гимнастики;
- в) написал книгу "Элементарная гимнастика";
- г) создал основы турнкунста.

**5. Основателями немецкой гимнастики были.**

- а) Аморос, Демени, Эбер;
- б) Фит, Гутс-Мутс, Ян, Шписс;
- в) Кингсли, Арнольд, Дальк-роз.

**6. Какой вклад в развитие гимнастики внесли шведские педагоги Пер и Ялмар Линг?**

- а) создали многообразные гимнастические снаряды;
- б) разработали схему урока физической культуры;
- в) создали систему естественно-прикладной гимнастики;
- г) выявили зависимость физических упражнений от анатомических особенностей строения человека;
- д) построили физиологическую кривую урока по пульсу;
- е) разработали спортивно-игровой метод обучения.

**7. В какой стране была создана сокольская система физического воспитания?**

- а) в Германии;
- б) в Чехии;
- в) в Англии;
- г) в России.

**8. Что лежит в основе английской системы физического воспитания?**

- а) спортивно-игровой метод;
- б) суставная гимнастика;
- в) естественно-прикладная гимнастика

**9. Что включал в себя спортивно-игровой метод обучения?**

- а) туризм (пикники);
- б) преодоление полосы препятствий;
- в) занятия на снарядах;
- г) спорт (плавание, верховая езда, стрельба и др.);
- д) игры (регби, футбол, крикет и др.).

**10. Кому из создателей национальных систем гимнастики принадлежат слова: "Мы не хотим быть удобением для других культур, нам хочется жить свободно, в благородном соревновании с другими народами"?**

- а) немцу Ф. Яну;
- б) англичанину Т. Арнольду;
- в) чеху М. Тыршу.

**11. Кому принадлежит идея о том, чтобы правильно выполнять упражнения недостаточно уметь сокращать свою мускулатуру, нужно уметь и расслаблять ее, а для наилучшего сокращения мышц их полезно предварительно растянуть (разминка, подготовительная часть урока, утренняя зарядка)?**

- а) Ф.Аморосу;
- б) Ж.Демени;
- в) П.Лингу.

**12. В какой стране впервые появились скаутские отряды?**

- а) в России;
- б) в Германии;
- в) в США;
- г) в Великобритании.

**13. Какой вклад в развитие физического воспитания внес Ж.Эбер?**

- а) создал "естественный метод";
- б) ввел комплексный зачет из 19 видов упражнений;
- в) заложил основы суставной гимнастики.

**14. Каковы причины возрождения Олимпийских игр в XIX веке?**

- а) археологические раскопки в Олимпии;
- б) развитие экономических, политических и культурных связей между странами;
- в) институционализация спортивных организаций в национальном и международном масштабе;
- г) деятельность П. де Кубертена;
- д) активная деятельность правительства Советского Союза по развитию олимпийского движения.

**15. Когда и где был создан Международный Олимпийский Комитет?**

- а) 1894 г., Париж;
- б) 1896 г., Афины;
- в) 1948 г., Лондон.

**16. Кто был избран первым президентом МОК?**

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Деметриус Викелас;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

**17. Когда была принята Олимпийская Хартия?**

- а) 1894 г.,
- б) 1900 г.,
- в) 1948 г.

**18. Когда и где состоялись игры 1 Олимпиады современности?**

- а) 1894 г., Париж;
- б) 1896 г., Афины;
- в) 1908 г., Лондон.

**19. Кто стал первым олимпийским чемпионом современности?**

- а) американский пловец Д. Вейсмюллер, проплывший 100 метров вольным стилем за 59,0 с;
- б) индеец из команды США Джим Торп, набравший в десятиборье 8412 очков;
- в) студент Гарвардского университета (США) Джеймс Конноли, прыгнувший тройным на 13 м. 71 см.

**20. Почему Спиридон Луис стал национальным героем Греции?**

- а) он вложил все средства на восстановление стадиона в Олимпии;
- б) стал первым олимпийским чемпионом на марафонской дистанции;
- в) написал "Оду спорту".

**21. Когда впервые на Олимпийских играх выступили женщины? Кто стал первой олимпийской чемпионкой?**

- а) 524 г. до н. э., Олимпийские игры (Древняя Греция), Ференика;
- б) 1900 г., Игры II Олимпиады (Париж), Шарлотта Купер;
- в) 1924 г., I зимние Олимпийские игры (Шамони), Сони Хени.

**22. Что такое "антропологические дни"? На играх, какой Олимпиады они были введены?**

- а) это расизм в спорте. На Олимпийских играх 1904 г. в Сент-Луисе (США) введены определенные дни для соревнований "цветных" спортсменов;
- б) это дни соревнований для женщин. Появились на Олимпийских играх 1900 г. в Париже;
- в) это дни, когда были запрещены все соревнования по политическим мотивам. Введены на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г.

**23. Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены России?**

- а) 1896 г.;
- б) 1900 г.;
- в) 1908 г.

**24. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?**

- а) борец Г. Гакеншмидт;
- б) фигурист Н. Панин-Коломенкин;
- в) борец М. Клейн.

**25. За что П. де Кубертен получил олимпийскую награду?**

- а) за «Оду спорту»;
- б) за развитие олимпийского движения;
- в) за строительство мраморного стадиона в Афинах;
- г) за развитие французской педагогики.

**26. Сколько Олимпийских игр провели до I мировой войны?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 8.

**27. Какой зимний вид спорта был включён в программу летних Олимпийских игр?**

- а) фигурное катание;
- б) хоккей;
- в) лыжные гонки;
- г) биатлон.

**28. Где находится штаб-квартира МОК?**

- а) Лондон, Великобритания;

- б) Париж, Франция;
- в) Лозанна, Швейцария;
- г) Вена, Австрия.

**Тест по истории физической культуры и спорта  
(средние века, новое время)**

**Вариант - II**

**1. Какое место занимала физическая культура в средние века?**

- а) существовал культ атлетизма, Олимпийские игры продолжались;
- б) палестры и гимнасии были центрами физического воспитания;
- в) существовал культ аскетизма, Олимпийские игры были преданы забвению.

**2. Какие наиболее популярные виды физических упражнений существовали в средние века?**

- а) спортивные соревнования по программе античных Олимпийских игр;
- б) гладиаторские бои, скачки колесниц;
- в) рыцарские турниры, разнообразные игры крестьян и горожан.

**3. Ян Амос Коменский - это ...**

- а) чешский педагог, сделавший физическое воспитание частью школьной программы обучения;
- б) немецкий рыцарь, славившийся непобедимым на турнирах;
- в) итальянский гуманист, атлет, победитель Римских игр.

**4. Какой вклад в развитие физической культуры внес И. Г. Песталоцци?**

- а) написал книгу "О правилах катания на коньках" (1825);
- б) разработал основы суставной гимнастики;
- в) написал книгу "Элементарная гимнастика";
- г) создал основы турнкунста.

**5. Основателями немецкой гимнастики были ...**

- а) Аморос, Демени, Эбер;
- б) Кингсли, Арнольд, Далькроз;
- в) Фит, Гутс-Мутс, Ян, Шписс.

**6. Какой вклад в развитие гимнастики внесли шведские педагоги Пер и Ялмар Линг?**

- а) создали многообразные гимнастические снаряды;
- б) разработали схему урока физической культуры;
- в) создали систему естественно-прикладной гимнастики;
- г) выявили зависимость физических упражнений от анатомических особенностей строения человека;
- д) построили физиологическую кривую урока по пульсу;
- е) разработали спортивно-игровой метод обучения.

**7. В какой стране была создана сокольская система физического воспитания?**

- а) в Чехии;
- б) в Германии;
- в) в Англии;
- г) в России.

**8. Что лежит в основе английской системы физического воспитания?**

- а) спортивно-игровой метод;
- б) суставная гимнастика;
- в) естественно-прикладная гимнастика.

**9. Что включал в себя спортивно-игровой метод обучения?**

- а) туризм (пикники);
- б) преодоление полосы препятствий;
- в) занятия на снарядах;
- г) спорт (плавание, верховая езда, стрельба и др.);
- д) игры (регби, футбол, крикет и др.).

**10. Кому из создателей национальных систем гимнастики принадлежат слова: "Мы не хотим быть удобением для других культур, нам хочется жить свободно, в благородном соревновании с другими народами"?**

- а) чеху М. Тыршу;
- б) англичанину Т. Арнольду;
- в) немцу Ф. Яну.

**11. Кому принадлежит идея о том, чтобы правильно выполнять упражнения недостаточно уметь сокращать свою мускулатуру, нужно уметь и расслаблять ее, а для наилучшего сокращения мышц полезно предварительно растянуть (разминка, подготовительная часть урока, утренняя зарядка)?**

- а) Ф.Аморосу;
- б) Ж.Демени;
- в) П.Лингу.

**12. В какой стране впервые появились скаутские отряды?**

- а) в России;
- б) в Великобритании;
- в) в США;
- г) в Германии.

**13. Какой вклад в развитие физического воспитания внес Ж.Эбер?**

- а) создал "естественный метод";
- б) ввел комплексный зачет из 19 видов упражнений;
- в) заложил основы суставной гимнастики.

**14. Каковы причины возрождения Олимпийских игр в XIX веке?**

- а) археологические раскопки в Олимпии;
- б) развитие экономических, политических и культурных связей между странами;
- в) институционализация спортивных организаций в национальном и международном масштабе;
- г) деятельность П. де Кубертена;
- д) активная деятельность правительства Советского Союза по развитию олимпийского движения.

**15. Когда и где был создан Международный Олимпийский Комитет?**

- а) 1894 г., Париж;
- б) 1896 г., Афины;
- в) 1948 г., Лондон.

**16. Кто был избран первым президентом МОК?**

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Деметриус Викелас;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

**17. Когда была принята Олимпийская Хартия?**

- а) 1894 г.,
- б) 1900 г.,
- в) 1948 г.

**18. Когда и где состоялись игры 1 Олимпиады современности?**

- а) 1894 г., Париж;
- б) 1896 г., Афины;
- в) 1908 г., Лондон.

**19. Кто стал первым олимпийским чемпионом современности?**

- а) американский пловец Д. Вейсмюллер, проплывший 100 метров вольным стилем за 59,0 с;
- б) индеец из команды США Джим Торп, набравший в десятиборье 8412 очков;
- в) студент Гарвардского университета (США) Джеймс Конноли, прыгнувший тройным на 13 м. 71 см.

**20. Почему Спиридон Луис стал национальным героем Греции?**

- а) он вложил все средства на восстановление стадиона в Олимпии;
- б) стал первым олимпийским чемпионом на марафонской дистанции;
- в) написал "Оду спорту".

**21. Когда впервые на Олимпийских играх выступили женщины? Кто стал первойолимпийской чемпионкой?**

- а) 524 г. до н. э., Олимпийские игры (Древняя Греция), Ференика;
- б) 1900 г., Игры II Олимпиады (Париж), Шарлотта Купер;
- в) 1924 г., I зимние Олимпийские игры (Шамони), Сони Хени.

**22. Что такое "антропологические дни"? На играх, какой Олимпиады они были введены?**

- а) это расизм в спорте. На Олимпийских играх 1904 г. в Сент-Луисе (США) введены определенные дни для соревнований "цветных" спортсменов;
- б) это дни соревнований для женщин. Появились на Олимпийских играх 1900 г. в Париже;



в) это дни, когда были запрещены все соревнования по политическим мотивам. Введены на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г.

**23. Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены России?**

- а) 1896 г.;
- б) 1900 г.;
- в) 1908 г.

**25. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?**

- а) борец Г. Гакеншмидт;
- б) фигурист Н. Панин-Коломенкин;
- в) борец М. Клейн.

**25. За что П. де Кубертен получил олимпийскую награду?**

- а) за строительство мраморного стадиона в Афинах;
- б) за развитие олимпийского движения;
- в) за «Оду спорту»;
- г) за развитие французской педагогики.

**26. Сколько Олимпийских игр провели до I мировой войны?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 8.

**27. Какой зимний вид спорта был включён в программу летних Олимпийских игр?**

- а) фигурное катание;
- б) хоккей;
- в) лыжные гонки;
- г) биатлон.

**28. Где находится штаб-квартира МОК?**

- а) Лондон, Великобритания;
- б) Париж, Франция;
- в) Лозанна, Швейцария;
- г) Вена, Австрия.

### Тест по истории физической культуры и спорта (средние века, новое время)

#### Вариант - III

**1. Какое место занимала физическая культура в средние века?**

- а) палестры и гимнасии были центрами физического воспитания;
- б) существовал культ аскетизма, Олимпийские игры были преданы забвению;
- в) существовал культ атлетизма, Олимпийские игры продолжались.

**2. Какие наиболее популярные виды физических упражнений существовали в средние века?**

- а) гладиаторские бои, скачки колесниц;
- б) спортивные соревнования по программе античных Олимпийских игр;
- в) рыцарские турниры, разнообразные игры крестьян и горожан.

**3. Ян Амос Коменский - это ...**

- а) немецкий рыцарь, славивший непобедимым на турнирах;
- б) чешский педагог, сделавший физическое воспитание частью школьной программы обучения;
- в) итальянский гуманист, атлет, победитель Римских игр.

**4. Какой вклад в развитие физической культуры внес И. Г. Песталоцци?**

- а) написал книгу "Элементарная гимнастика";
- б) разработал основы суставной гимнастики;
- в) написал книгу "О правилах катания на коньках" (1825);
- г) создал основы туркунста.

**5. Какой вклад в развитие гимнастики внесли шведские педагоги Пер и Ялмар Линг?**

- а) выявили зависимость физических упражнений от анатомических особенностей строения человека;
- б) разработали схему урока физической культуры;
- в) создали систему естественно-прикладной гимнастики;

- г) разработали спортивно-игровой метод обучения;
- д) построили физиологическую кривую урока по пульсу;
- е) создали многообразные гимнастические снаряды;

**6. Основателями немецкой гимнастики были ...**

- а) Фит, Гутс-Мутс, Ян, Шписс;
- б) Аморос, Демени, Эбер;
- в) Кингсли, Арнольд, Далькроз

**7. Что лежит в основе английской системы физического воспитания?**

- а) спортивно-игровой метод;
- б) суставная гимнастика;
- в) естественно-прикладная гимнастика.

**8. В какой стране была создана сокольская система физического воспитания?**

- а) в Германии;
- б) в России;
- в) в Англии;
- г) в Чехии.

**9. Что включал в себя спортивно-игровой метод обучения?**

- а) туризм (пикники);
- б) преодоление полосы препятствий;
- в) занятия на снарядах;
- г) спорт (плавание, верховая езда, стрельба и др.);
- д) игры (регби, футбол, крикет и др.).

**10. Кому из создателей национальных систем гимнастики принадлежат слова: "Мы не хотим быть удобением для других культур, нам хочется жить свободно, в благородном соревновании с другими народами"?**

- а) немцу Ф. Яну;
- б) англичанину Т. Арнольду;
- в) чеху М. Тыршу.

**11. Кому принадлежит идея о том, чтобы правильно выполнять упражнения недостаточно уметь сокращать свою мускулатуру, нужно уметь и расслаблять ее, а для наилучшего сокращения мышц их полезно предварительно растянуть (разминка, подготовительная часть урока, утренняя зарядка)?**

- а) Ж.Демени;
- б) Ф.Аморосу;
- в) П.Лингу.

**12. В какой стране впервые появились скаутские отряды?**

- а) в России;
- б) в Германии;
- в) в США;
- г) в Великобритании.

**13. Какой вклад в развитие физического воспитания внес Ж.Эбер?**

- а) создал "естественный метод";
- б) ввел комплексный зачет из 19 видов упражнений;
- в) заложил основы суставной гимнастики.

**14. Каковы причины возрождения Олимпийских игр в XIX веке?**

- а) археологические раскопки в Олимпии;
- б) развитие экономических, политических и культурных связей между странами;
- в) институционализация спортивных организаций в национальном и международном масштабе;
- г) деятельность П. де Кубертена;
- д) активная деятельность правительства Советского Союза по развитию олимпийского движения.

**15. Когда и где был создан Международный Олимпийский Комитет?**

- а) 1894 г., Париж;
- б) 1948 г., Лондон;
- в) 1896 г., Афины.

**16. Где находится штаб-квартира МОК?**

- а) Лондон, Великобритания;
- б) Париж, Франция;
- в) Лозанна, Швейцария;
- г) Вена, Австрия.

**17. Кто был избран первым президентом МОК?**

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Хуан Антонио Самаранч;
- в) Деметриус Викелас.

**1. Когда была принята Олимпийская Хартия?**

- а) 1894 г.,
- б) 1900 г.,
- в) 1948 г.

**2. Когда и где состоялись игры 1 Олимпиады современности?**

- а) 1894 г., Париж;
- б) 1896 г., Афины;
- в) 1908 г., Лондон.

**3. Кто стал первым олимпийским чемпионом современности?**

- а) индеец из команды США Джим Торп, набравший в десятиборье 8412 очков;
- б) американский пловец Д. Вейсмюллер, проплывший 100 метров вольным стилем за 59,0 с;
- в) студент Гарвардского университета (США) Джеймс Конноли, прыгнувший тройным на 13 м. 71 см.

**21. Почему Спиридон Луис стал национальным героем Греции?**

- а) написал "Оду спорту";
- б) стал первым олимпийским чемпионом на марафонской дистанции;
- в) он вложил все средства на восстановление стадиона в Олимпии.

**22. Когда впервые на Олимпийских играх выступили женщины? Кто стал первой олимпийской чемпионкой?**

- а) 524 г. до н. э., Олимпийские игры (Древняя Греция), Ференика;
- б) 1900 г., Игры II Олимпиады (Париж), Шарлотта Купер;
- в) 1924 г., 1 зимние Олимпийские игры (Шамони), Сони Хени.

**23. Что такое "антропологические дни"? На играх, какой Олимпиады они были введены?**

- а) это дни, когда были запрещены все соревнования по политическим мотивам. Введены на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г.

б) это дни соревнований для женщин. Появились на Олимпийских играх 1900 г. в Париже;

- в) это расизм в спорте. На Олимпийских играх 1904 г. в Сент-Луисе (США) введены определенные дни для соревнований "цветных" спортсменов.

**24. Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены России?**

- а) 1896 г.;
- б) 1904 г.;
- в) 1908 г.

**25. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?**

- а) борец Г. Гакеншмидт;
- б) фигурист Н. Панин-Коломенкин;
- в) борец М. Клейн.

**26. За что П. де Кубертен получил олимпийскую награду?**

- а) за развитие французской педагогики;
- б) за «Оду спорту»;
- в) за строительство мраморного стадиона в Афинах;
- г) за развитие олимпийского движения.

**27. Сколько Олимпийских игр провели до I мировой войны?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 8.

**28. Какой зимний вид спорта был включён в программу летних Олимпийских игр?**

- а) хоккей;

- б) лыжные гонки;
- в) фигурное катание;
- г) биатлон.

### **Примерные темы рефератов и докладов**

1. История научно-методических основ отечественной физической культуры и спорта.
2. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре в России.
3. Нормативные основы системы физического воспитания школьников в СССР и РФ.
4. Физкультурно-оздоровительные образовательные проекты по развитию массовой физической культуре школьников РФ.
5. Проблема олимпийского образования школьников РФ.
6. Спорт как средство интернационального воспитания молодежи.
7. Анализ участия отечественных спортсменов в летних олимпийских играх.
8. Анализ участия отечественных спортсменов в зимних олимпийских играх.
9. Международное рабочее спортивное движение и участие в нем отечественных спортсменов.
10. Зарождение и развитие современных видов спорта.
11. П.Ф. Лесгафт – основоположник отечественной системы физического образования.

### **Вопросы к зачёту**

1. История физической культуры. Цель, предмет.
2. Задачи и методы ИФКиС.
3. Физическое воспитание в родовом обществе.
4. Основные теории происхождения ФК.
5. Факторы, влияющие на происхождение ФК.
6. Физическое воспитание в период разложения первобытного общества.
7. Физическая культура в Древней Греции.
8. Спартанская система физического воспитания.
9. Афинская система физического воспитания.
10. Древнегреческая гимнастика и агонистика.
11. Олимпийские игры Древней Греции.
12. Агоны Древней Греции.
13. Физическое воспитание в ранний период Древнего Рима.
14. Физическое воспитание в республиканский период Древнего Рима.
15. Физическое воспитание в императорский период Древнего Рима.
16. Рыцарская система физического воспитания.
17. Роль гуманистов в физическом воспитании.
18. Роль филантропов в развитии физического воспитания.
19. Немецкая система физического воспитания.
20. Шведская система физического воспитания.
21. Французская система физического воспитания.
22. Сокольская система физического воспитания.
23. Вклад Д. Локка и Ж.Ж. Руссо в физическое воспитание.
24. Любительский и профессиональный спорт в период Нового времени.
25. Деятельность Г. Фита и И. Гутс-Мутса.
26. Физическая культура и спорт до начала ВОВ.
27. Всевобуч и другие спортивные организации.
28. Всесоюзная спартакиада 1928 года.
29. Комплекс ГТО. Его роль и значение в развитии физического воспитания.
30. Физическая культура и спорт в годы ВОВ.
31. Подвиги спортсменов в ВОВ.

32. Физическая культура и спорт послевоенного времени.
33. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом воспитании.
34. Создание современного олимпизма и его влияние на развитие физической культуры.
35. Содержание понятий «Олимпизм», «Олимпийское движение», «Олимпийская символика».
36. Олимпизм. Цели, основные идеи.
37. Олимпийское движение. Цели, принципы.
38. МОК и НОК. Цели и задачи.
39. Олимпийские награды.
40. Становление и развитие физической культуры в общеобразовательной школе СССР и РФ.
41. Проблемы международного спортивного движения.
42. Создание международных спортивных объединений, их типы и роль в международном спортивном движении.

## 5. Терминологический минимум

1. **Агонистика** – система подготовки к агонам, или, как их сейчас называют, к Олимпийским играм.
2. **Агоны Древней Греции. Агон** – отличительная черта греческого быта – неудержимое стремление к любым состязаниям почти во всех сферах общественной жизни (спортивные, художественные и конные соревнования).
3. **Античная гимнастика** включала в себя три части: игры, палестрику (пентатлон, кулачный бой, стрельба из лука, езда на колеснице, панкратион и другие), орхестрику (ритуальные танцы, связанные с древними обрядами посвящения).
4. **Аскетизм** – (от греч. Аскет – упражняющийся в чем-нибудь) – отказ от роскоши, довольствование самым необходимым.
5. **Бойскаутское движение** – возникло на рубеже 19-20 веков. В его основе – идея воспитания английских мальчиков на принципах скаутизма («скаут» - разведчик). Основная задача – подготовка к военной службе.
6. **Военно-физические умения** – к ним относятся: езда верхом, преодоление водных переправ, охота, стрельба из лука, владение приемами боя, игра в развлекательные игры, владение хорошими манерами и танцы.
7. **Гимнастика** – совокупность специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития организма.
8. **ГТО и БГТО** – всесоюзный физкультурный комплекс, составивший основу государственной системы физического воспитания и направлений на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Введен в 1931 г., в 1932 дополнен 2-й ступенью, в 1934 – ступенью «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). 1-я ступень ГТО была рассчитана на девушек и юношей 16-18 лет; 2-я – на взрослых (19 лет и старше). Ступень «БГТО» - на девочек и мальчиков 14-15 лет. С 1966 введена специальная ступень комплекса – «Готов к защите Родины».
9. **Двигательная активность** – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Выделяются четыре основных двигательных качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Каждому из этих качеств человека присущи свои особенности, которые в целом характеризуют его физические способности.
10. **Демократизация МСД** – это расширение прав национальных спортивных организаций, улучшение координации в деятельности МСО и их взаимодействие с правительственными организациями, участие самих спортсменов в обсуждении вопросов международного спорта и т.п.
11. **Физическое воспитание** – часть общего воспитания; направлено на укрепление здоровья, гармонического развития организма человека; один из показателей состояния физической культуры в обществе. Основные средства физического воспитания: занятия физическими упражнениями, закаливание организма, гигиена труда и быта.

12. **Легкая атлетика** – один из основных и наиболее массовых видов спорта; включает бег и ходьбу на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания спортивных снарядов, легкоатлетические многоборья.
13. **Лечебная физкультура** – раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры (обычно в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и массажем). Основной терапевтический метод – лечебная гимнастика (специально подобранные упражнения). С профилактической целью применяют гигиеническую гимнастику, дозированные спортивные упражнения, игры.
14. **Метод естественной гимнастики**, разработанный в начале 20 века основывался на базе научных положений медико-биологических наук. Метод рекомендовал проводить занятия физическим воспитанием в естественных условиях природы, т.е. преимущественно на открытом воздухе.
15. **Немейские и Истмийские игры** проходили под покровительством бога Посейдона, было две официальные программы: атлетическая и музыкальная, которые объединяли духовную и физическую культуру.
16. **Олимпийская символика** включает в себя: Олимпийский флаг – белое полотнище с олимпийским символом, представляющим собой пять цветных переплетенных колец (по количеству континентов), олимпийскую эмблему с олимпийским девизом – Citius, altius, fortius («Быстрее, выше, сильнее»), зажигание Олимпийского огня от солнечных лучей (с помощью линзы) у храма Зевса в Олимпии и его доставка факельной эстафетой на Олимпийский стадион к церемонии открытия Игр по специальному маршруту, олимпийский талисман – изображение животного, признанного общественностью страны-организатора наиболее популярным.
17. **Олимпийское движение** – международное общественное движение за развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, за укрепление международного сотрудничества. Организационную основу олимпийского движения составляют МОК и национальные олимпийские комитеты, международные и национальные федерации по видам спорта, входящим в программу олимпийских игр.
18. **Олимпизм** – общественное явление, связанное с участием в олимпийском движении и поддержкой его.
19. **Панэллийские игры** – игры, посвященные поэзии, пению, музыке и театру.
20. **Пифийские игры** – игры под покровительством бога Аполлона, проходившие до 582 г. до н.э., посвящались в начале исключительно его музам (позднее они включили в себя и атлетические состязания).
21. **Прикладные упражнения** составляли подавляющую часть программы, сгруппированы по следующим признакам: элементы строя, способы передвижения, способы преодоления препятствий, способы поднимания и переноска груза, способы защиты и нападения.
22. **Рыцарская система воспитания** – система воспитания сыновей светских феодалов в середине века (до 7 лет в семье; при дворе сеньоры – до 14 лет пажи и до 21 года оруженосцы). Включало обучение религии, придворному этикету, семи рыцарским добродетелям (верховой езде, фехтованию, владению копьем, плаванию, охоте, игре в шашки, сочинению и пению стихов в честь дамы сердца).
23. **Скаутское движение** (англ. Scouting) – всемирное юношеское движение, занимающееся физическим, духовным и умственным развитием молодых людей так, чтобы молодежь могла занять конструктивное место в обществе.
24. **Специфика истории физической культуры и спорта** заключается в том, что она находится на стыке двух наук – истории и физической культуры.
25. **Спорт** – физические упражнения с целью укрепления организма.
26. **«Спорт – для всех»** - это общедоступные занятия оздоровительным бегом и ходьбой, аэробикой и атлетической гимнастикой, выезды за город, проведение простейших соревнований, разнообразные игры, туристские походы и экскурсии и другие виды двигательной активности с оздоровительной направленностью.

27. **Спортивные игры** – виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приемы поражения в процессе противоборства определенной цели спортивным снарядом (обычно им является мяч спортивный, целью – ворота, площадка и т.п. соперников); содержание и организация спортивных игр регламентируются официальными правилами.

28. **Трудовая деятельность** – целесообразная деятельность человека, направленная на сохранение, видоизменение, приспособление среды обитания для удовлетворения своих потребностей, на производство товаров и услуг.

29. **Тяжелая атлетика** объединяла следующие виды спорта: поднятие тяжестей, борьба, бокс.

30. **Универсиада** – международные комплексные спортивные соревнования студенческой молодежи.

31. **Физическая культура** – часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, спортивных достижений.

32. **Физические упражнения** – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

33. **Физкультминутка** – представляет собой активный отдых, направленный на уменьшение утомления учащихся, снятие отрицательных воздействий от длительных статических нагрузок, активизацию внимания.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ПК-1: готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	<b>Знает:</b> Современные требования к результатам обучения по предмету физическая культура, особенности организации образовательного процесса в соответствии с требованиями образовательного стандарта и других нормативных документов. <b>Умеет:</b>	Реферат	Критерии оценки: - оценка «отлично» (18-20 баллов) выставляется студенту, если реферат выполнен в соответствии с требованиями к оформлению конспекта внеклассного или внешкольного мероприятия, отличается новизной, практической значимостью и защищен; - оценка «хорошо» (14-17 баллов) выставляется студенту, если реферат выполнен в соответствии с

		<p>Организовывать и вести и сопровождать образовательный процесс по физической культуре в соответствии требованиями образовательного стандарта и других нормативных документов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доклад, реферат</li>   <li>• Тест</li> </ul>	<p>требованиями к оформлению конспекта внеклассного или внешкольного мероприятия, отличается практической значимостью и защищен;</p> <p>- оценка «удовлетворительно» (10-13 баллов) выставляется студенту, если реферат выполнен в целом в соответствии с требованиями к оформлению конспекта внеклассного или внешкольного мероприятия и защищен;</p> <p>- оценка «неудовлетворительно» (0-9 баллов) выставляется студенту, если реферат выполнен не в соответствии с требованиями к оформлению конспекта внеклассного или внешкольного мероприятия и/или не защищен.</p> <p>По результатам тестирования определяется количество правильных ответов. Каждый Ответ оценивается в 0,5 балла. Все баллы суммируются и добавляются к общему числу заработанных баллов по дисциплине каждого студента.</p> <p>Критерии оценки: - оценка «отлично» (18-</p>
--	--	---	---	--



				<p>20 баллов)  выставляется студенту,  если реферат выполнен  в соответствии с  требованиями к  оформлению конспекта  внеклассного или  внешкольного  мероприятия,  отличается новизной,  практической  значимостью и  защищен;</p> <p>- оценка «хорошо» (14-  17 баллов)  выставляется студенту,  если реферат выполнен  в соответствии с  требованиями к  оформлению конспекта  внеклассного или  внешкольного  мероприятия,  отличается  практической  значимостью и  защищен;</p> <p>- оценка  «удовлетворительно»  (10-13 баллов)  выставляется студенту,  если реферат выполнен  в целом в соответствии  с требованиями к  оформлению конспекта  внеклассного или  внешкольного  мероприятия и  защищен;</p> <p>- оценка  «неудовлетворительно»  (0-9 баллов)  выставляется студенту,  если реферат выполнен  не в соответствии с  требованиями к  оформлению конспекта  внеклассного или  внешкольного  мероприятия и/или не  защищен.</p>
--	--	--	--	---

--	--	--	--	--

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература:**

1. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104018> (дата обращения: 26.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Куценко, Я. А. Историко-педагогические подходы изучения истории физической культуры (тестовые задания и словарь-справочник) : учебно-методическое пособие / Я. А. Куценко. — Тюмень: ТюмГУ, 2017. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109916> (дата обращения: 26.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **7.2 Дополнительная литература:**

1. Марченко, А. Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах : учебное пособие / А. Л. Марченко. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 193 с. — ISBN 978-5-85094-488-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22301.html> (дата обращения: 26.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **7.3 Интернет-ресурсы:**

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

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

- Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: платформа для электронного обучения Microsoft Teams.
- ПО, находящееся в свободном доступе: Операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa), Офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math), сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

## **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

Медиазал № 13 на 34 посадочных места оснащен следующими техническими средствами обучения и оборудованием: специально оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами, (4 телевизора и мультимедийное проекционное оборудование ) персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS , офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено проводное и беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

А.Г. Поливаев

07.06 2020

**БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование,

профиль подготовки физкультурное образование

форма(ы) обучения (заочная)

Ветренко А.А. Базовые и новые виды физкультурно – спортивной деятельности. Рабочая программа для студентов направления подготовки 44.03.01. Педагогическое образование профиля подготовки Физкультурное образование заочной формы обучения. Ишим, 2020. Стр.36

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Базовые и новые виды физкультурно – спортивной деятельности [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

### Пояснительная записка

Цель дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно – спортивной деятельности»:

Приобретение студентами знаний и умений по методике преподавания новых физкультурно-спортивных видов.

Задачи дисциплины:

- обеспечить освоение студентами знаний по содержанию новых физкультурно – спортивных видов, теории и методики их преподавания;
- развить у студентов способность творчески использовать положения теории и методики физического воспитания с учетом специфики базовых и новых видов физкультурно – спортивной деятельности;
- обучить студентов профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту на предметной основе базовых и новых видов физкультурно – спортивной деятельности.

#### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

*Стандарт ФГОС ВО 3++*

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б1.В.ДВ.02.01 Дисциплины (модули), Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно – спортивной деятельности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Для освоения дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно – спортивной деятельности» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Физическая культура» в процессе общего и дополнительного образования (школа, колледж, техникум, ДЮСШ и т.п.).

В процессе освоения дисциплины интегрированы знания из дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта», «Легкая атлетика и методика преподавания», «Психолого-педагогическая диагностика физического воспитания и спорта», «История физической культуры и спорта», «Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».

#### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

В результате освоения ОП выпускник должен обладать следующими компетенциями:

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

ПК 1 - Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

ПК-2 - Способен применять современные информационно-коммуникационные технологии в учебном процессе

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной		<b>Знает:</b> - социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной

<p>социальной и профессиональной деятельности</p>		<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение здорового образа жизни;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul>
<p>ПК-1 - Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся</p>		<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы педагогического общения, принципы, метод, подходы к обучению и воспитанию. приёмы по транслированию учебного материала.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p>

		организовать учебную деятельность учащихся с учетом их интересов, склонностей и потребностей.
ПК-2 - Способен применять современные информационно-коммуникационные технологии в учебном процессе		<p><b>Знает:</b></p> <p>общие основы применения информационно – коммуникационных технологий при организации занятий базовых и новых видов физкультурно – спортивной деятельности.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <p>Организовывать учебную деятельность с помощью новейших информационно – коммуникационных технологий.</p>

## 2. Структура и объем дисциплины

Семестр 10 Форма промежуточной аттестации экзамен. Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единицы 180 академических часа, из них 18 часа, выделенных на контактную работу с преподавателем, 162 часа, выделенных на самостоятельную работу.

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		10
<b>Общий объем</b> <b>зач. ед.</b> <b>час</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	<b>180</b>	<b>180</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Лекции	6	6
Практические занятия	12	12
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	-	-
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>162</b>	<b>162</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	экз	экз

## 3. Система оценивания



Зачет может быть получен до процедуры его проведения путем набора рейтинговых баллов в семестре (до 61 и выше). Если студент не набрал необходимые баллы или желает получить более высокую оценку, то он допускается к зачёту и сдает его путем устного ответа на теоретический вопрос согласно вытянутому билету, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов к зачёту. За устный ответ студент может получить от 0 до 20 баллов, за письменное задание также от 0 до 20 баллов, которые суммируются к текущему рейтингу студента. По общей сумме баллов выставляется окончательный итог в соответствии со следующими критериями:

До 60 баллов – «не зачтено»;

От 61 балла и выше – «зачтено».

Форма проведения зачета — устный ответ, согласно вытянутому вопросу (или билету).

### 3.1.

- дидактические закономерности в физической культуре и спорте, используемые в базовых и новых видах физкультурно – спортивной деятельности;
- основы технического мастерства базовых и новых видах физкультурно – спортивной деятельности;
- закономерности формирования двигательных навыков и методики подготовки спортсменов в базовых и новых видах физкультурно – спортивной деятельности;
- методы и организацию контроля в ходе занятий базовых и новых видах физкультурно – спортивной деятельности.
- планировать и организовывать процесс обучения в соответствии с образовательной программой базовых и новых видах физкультурно – спортивной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения двигательных действий и находить методику их устранения в базовых и новых видах физкультурно – спортивной деятельности;
- оказывать первую медицинскую помощь и проводить мероприятия по профилактике травматизма в базовых и новых видах физкультурно – спортивной деятельности;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения задач, возникающих в процессе обучения базовым и новым видам физкультурно – спортивной деятельности.

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п /п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/ практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Боевые		2			

	искусства Востока					
2.	Технические действия в борьбе		2			
3.	Методические особенности обучения технико-тактическим действиям борцовских приёмов		2			
4.	Шейпинг и аэробика как гимнастические оздоровительные системы физических упражнений для женщин			2		
5.	Структура и содержание занятий шейпингом и аэробикой			2		
6.	Особенность методики проведения занятий по аэробике и шейпингом			2		
7.	История развития калланетики в России. Оздоровительное значение гимнастической системы калланетика.			2		
8.	Структура и содержание занятий			2		

	калланетика					
9.	Особенность проведения занятий калланетикой			2		
10.	Консультация перед экзаменом					2
11.	Экзамен					0,25
	Итого (18 часа)	18	6	12		2,25

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

1	Боевые искусства Востока	<ul style="list-style-type: none"> <li>- боевые искусства Востока;</li> <li>- основание и развитие дзюдо;</li> <li>- путь дзюдо как спортивного единоборства;</li> <li>- развитие дзюдо в СССР и России;</li> <li>- организация и проведение соревнований по дзюдо</li> </ul>
2	Технические действия в борьбе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- борьба стоя;</li> <li>- броски (бедро, плечо, спина);</li> <li>- техника борьбы дзюдо в партере;</li> <li>- техника борьбы дзюдо лёжа;</li> </ul> <p>классификация тактических действий в схватке.</p>
3	Методические особенности обучения технико-тактическим действиям борцовских приёмов	<p>Особенности тренировочного процесса по борьбе</p> <p>Методические особенности изучения технических приёмов</p> <p>Методические особенности изучения тактических приёмов.</p>
4	Шейпинг и аэробика как гимнастические оздоровительные системы физических упражнений для женщин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шейпинг – сочетание аэробики и атлетической гимнастики;</li> <li>- компоненты шейпинга: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) мышечная выносливость.</li> <li>б) дыхательная и сердечно сосудистая система</li> <li>в) гибкость.</li> <li>г) состав массы тела.</li> </ul> </li> <li>- история развития аэробики в России</li> <li>- оздоровительное значение аэробики</li> <li>- разновидности аэробики</li> <li>- термины для описания движений человека.</li> </ul>

5	Структура и содержание занятий шейпингом и аэробикой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- структура занятия: вводная, основная, заключительная части запрещенные движения в шейпинге;</li> <li>- отличительные особенности шейпинга от аэробики;</li> <li>- основные требования при выполнении аэробных упражнений.</li> <li>- рациональное питание занимающихся шейпингом и аэробикой</li> <li>- составление суточного рациона, режимы питания, употребление воды.</li> </ul>
6	Особенность методики проведения занятий по аэробике и шейпингу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- структура аэробного урока;</li> <li>- дозировка нагрузки, контроль;</li> <li>- подготовка связок, мышц, суставов к нагрузке, разогревание организма;</li> <li>- базовые шаги;</li> <li>- оптимальная продолжительность занятия;</li> <li>- основные принципы занятия аэробикой;</li> <li>- ударность, интенсивность аэробного урока;</li> <li>- способы повышения интенсивности занятия;</li> <li>- проведение тренировочного занятия шейпингом и аэробикой.</li> </ul>
7	История развития калланетики в России. Оздоровительное значение гимнастической системы калланетика.	<p>Оздоровительное значение гимнастической системы калланетика. (лекции 4 часа)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития калланетики;</li> <li>- оздоровительное значение гимнастической системы калланетика.</li> </ul>
8	Структура и содержание занятий калланетикой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые упражнения калланетики;</li> <li>- особенность подводящих упражнений в калланетике;</li> <li>- значение дыхательной гимнастики для овладения техникой упражнения;</li> <li>- расслабляющие упражнения.</li> </ul>
9	Особенность проведения занятий калланетикой	<p>особенность выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы калланетики;</li> <li>- овладение дыхательной гимнастикой;</li> <li>- методика обучения разминочным упражнениям;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика обучения упражнениям для мышц грудного отдела и спины;</li> <li>- методика обучения упражнениям для брюшного пресса;</li> <li>- методика обучения упражнениям для бедер и ног.</li> </ul>
--	--	---

**5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся**  
Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	История развития дзюдо.	<p>Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике.</p> <p>Восточное и западное направление развития боевых искусств.</p> <p>Дзигоро Кано – основатель дзюдо.</p> <p>Эволюция дзюдо как вида спорта.</p> <p>Развитие дзюдо в СССР.</p> <p>Развитие дзюдо в России.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Правила соревнований по дзюдо.</p> <p>Классификация техники дзюдо.</p>
2.	История развития карате, основы техники и тактики в	<p>Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике.</p> <p>Возникновение карате в древности.</p> <p>Боевые искусства Др. Греции, Китая, Японии.</p> <p>Философия карате.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Правила соревнований по карате.</p> <p>Техника ударов руками.</p> <p>Техника ударов ногами.</p> <p>Техника защиты в карате.</p> <p>Классификация тактических действий.</p>
3.	Составление плана-конспекта групповых и индивидуальных занятий по шейпингу и аэробике	<p>Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике.</p> <p>Задачи оперативного планирования.</p> <p>Подбор средств, методов, динамика объема, интенсивность нагрузок.</p> <p>Способы оперативного планирования (план-конспект, график-рисунок).</p> <p>Характеристика музыкального темпа.</p> <p>Музыкальный размер в аэробике.</p> <p>5. Вербальные команды инструктора.</p> <p>6. Визуальные команды. Требования к жестикуляции инструктора.</p>

4.	Структура и содержание занятий калланетикой	Подготовить доклад, эссе, реферат, презентацию по данной тематике. Базовые упражнения калланетики. Особенность подводящих упражнений в калланетике. Значение дыхательной гимнастики для овладения техникой упражнений. Расслабляющие упражнения.
5.	История развития калланетики в России. Оздоровительное значение гимнастической системы калланетика.	Подготовить доклад, эссе, реферат, презентацию по данной тематике. Влияние на все основные системы организма человека. - костная -- мышечная --- ЦНС и т.д.

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Промежуточной аттестацией является экзамен в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине являются: зачет – 8 семестр  
Студент сдает зачет или экзамен в следующем формате:

#### Тестирование

##### Вариант 1.

1. Боевое искусство «Капоэйра» сформировалось...

А) 17-18 век

Б) 16-17 век

В) 18-19 век

2. Первыми кто занимался Капоэйра были...

А) рабы из Португалии

Б) рабы из Африки

В) рабы из Бразилии

3. Первую школу Капоэйры открыл...

А) Бимба

Б) Сунь Тун

В) Пастинья

4. Основной вид перемещений в Капоэйре называется...
  - А) бананейра
  - Б) туна
  - В) джинго
5. «Самбо» как вид единоборств был основан в...
  - А) СССР
  - Б) Китае
  - В) Японии
6. Дата рождения самбо
  - А) 1981 год
  - Б) 1972 год
  - В) 1938 год
7. Единоборство схожее с самбо...
  - А) дзюдо
  - Б) вольная борьба
  - В) греко – римская борьба
8. Броски в спортивном самбо применяются...
  - А) в стойке
  - Б) в партере
  - В) в стойке и в партере
9. По современным правилам куртки самбистов должны быть...
  - А) белого или красного цвета
  - Б) красного или синего цвета
  - В) белого или синего цвета
10. Боевое самбо было создано...
  - А) для гражданских лиц
  - Б) для силовых структур
  - В) для тех и других
11. Основой техники самбо являются...
  - А) удары руками, бросковая техника
  - Б) удары ногами, волевые приемы

- В) бросковая техника, волевые приемы
12. Одним из самых известных российских самбистов в мире является
- А) Олег Тактаров
  - Б) Федор Емельяненко
  - В) Александр Пушкица
- 13) Первую школу Дзюдо открыл...
- А) Дзигоро Коно
  - Б) Седзр Нацуи
  - В) Кодзи Сонэ
14. Техника бросков в дзюдо называется...
- А) катамэ-вадза
  - Б) нагэ-вадза
  - В) атэми-вадза
15. Броски из стойки в Дзюдо, проводимые в основном руками
- А) коси-вадза
  - Б) аси-вадза
  - В) тэ-вадза
16. Броски из стойки в Дзюдо, проводимые в основном ногами
- А) коси-вадза
  - Б) асивадза
  - В) тэ-вадза
17. Броски из стойки в Дзюдо, в основном тазобедренным суставом
- А) коси-вадза
  - Б) асивадза
  - В) тэ-вадза
18. Рабочая зона поединков по Дзюдо составляет...
- А) 8\*8 метров
  - Б) 10\*10 метров
  - В) 12\* 12 метров
19. Цвет формы у дзюдоиста
- А) белого или синего



- Б) белого или красного
  - В) синего или красного
20. Схватка в Дзюдо начинается и заканчивается...
- А) рукопожатием
  - Б) поклоном
  - В) объятиями
21. Время поединка у мужчин в Дзюдо составляет...
- А) 3мин.
  - Б) 5мин.
  - В) 8мин.
22. Самая высокая оценка в Дзюдо
- А) око
  - Б) вадза-ари
  - В) иппон
23. Основателем Айкидо является ...
- А) Ягуи Муненори
  - Б) Морихей Уэсиба
  - В) Годзе Сиода
24. Прародителем стиля Кёкусинкай карате является...
- А) Ояма Масутацу
  - Б) Дзигоро Кано
  - В) Гитин Фунагоси
  - Г) Марихей Усаиба
25. Название Дзюдо произошло от ...
- А) Кудо
  - Б) Джиу-джидзу
  - В) Ашихара Карате
  - Г) Самбо
26. Боевое искусство, которым владели самураи, называется...
- А) кабудо
  - Б) дзю-дзюцу

В) ацки-дзюцу

Г) сито рю

27. В. Ф. Маргелов является одним из основателей...

А) боевого самбо

Б) милицейского рукопашного боя

В) армейского рукопашного боя

Г) рукопашного боя по версии национальной федерации боевых искусств

28. Удар головой в голову, так же разрешённый на соревнованиях, используется в боевом стиле...

А) М-1

Б) кудо

В) рукопашное многоборье ШТУРМ

Г) Сётокан Карате

29. Неверным высказыванием является то, что...

А) армейский рукопашный бой - Российское боевое искусство

Б) Кикбоксинг-американское боевое искусство

В) вьет во дао-Японское боевое искусство

Г) Капоэйра-Бразильское боевое искусство

30. Закрытые шлема (пластиковое или металлическое забрало) используются в ...

А) кудо

Б) боевое самбо

В) кёкусинкай карате

Г) джиу-джицу

31. Спортивный стиль Карате разработал...

А) Фунакоси Гитин

Б) Фунакоси Йоситаки

В) Масутацу Ояма

### **Материалы текущего контроля**

### **Тестирование Вариант 2**

Тесты по восточным единоборствам и гимнастическим системам

1. Боевое искусство «Капоэйра» сформировалось...
  - А) 17-18 век
  - Б) 16-17 век
  - В) 18-19 век
2. Первыми кто занимался Капоэйра были...
  - А) рабы из Португалии
  - Б) рабы из Африки
  - В) рабы из Бразилии
3. Первую школу Капоэйры открыл...
  - А) Бимба
  - Б) Сунь Тун
  - В) Пастинья
4. Основной вид перемещений в Капоэйре называется...
  - А) бананейра
  - Б) туна
  - В) джинго
5. «Самбо» как вид единоборств был основан в...
  - А) СССР
  - Б) Китае
  - В) Японии
6. Дата рождения самбо
  - А) 1981 год
  - Б) 1972 год
  - В) 1938 год
7. Единоборство схожее с самбо...
  - А) дзюдо
  - Б) вольная борьба
  - В) греко – римская борьба
8. Броски в спортивном самбо применяются...
  - А) в стойке
  - Б) в партере

- В) в стойке и в партере
9. По современным правилам куртки самбистов должны быть...
- А) белого или красного цвета
  - Б) красного или синего цвета
  - В) белого или синего цвета
10. Боевое самбо было создано...
- А) для гражданских лиц
  - Б) для силовых структур
  - В) для тех и других
11. Основой техники самбо являются...
- А) удары руками, бросковая техника
  - Б) удары ногами, волевые приемы
  - В) бросковая техника, волевые приемы
12. Одним из самых известных российских самбистов в мире является
- А) Олег Тактаров
  - Б) Федор Емельяненко
  - В) Александр Пушница
- 13) Первую школу Дзюдо открыл...
- А) Дзигоро Коно
  - Б) Седзр Нацуи
  - В) Кодзи Сонэ
14. Техника бросков в дзюдо называется...
- А) катамэ-вадза
  - Б) нагэ-вадза
  - В) атэми-вадза
15. Броски из стойки в Дзюдо, проводимые в основном руками
- А) коси-вадза
  - Б) аси-вадза
  - В) тэ-вадза
16. Броски из стойки в Дзюдо, проводимые в основном ногами
- А) коси-вадза

- Б) асивадза
  - В) тэ-вадза
17. Броски из стойки в Дзюдо, в основном тазобедренным суставом
- А) коси-вадза
  - Б) асивадза
  - В) тэ-вадза
18. Рабочая зона поединков по Дзюдо составляет...
- А) 8\*8 метров
  - Б) 10\*10 метров
  - В) 12\* 12 метров
19. Цвет формы у дзюдоиста
- А) белого или синего
  - Б) белого или красного
  - В) синего или красного
20. Схватка в Дзюдо начинается и заканчивается...
- А) рукопожатием
  - Б) поклоном
  - В) объятиями
21. Время поединка у мужчин в Дзюдо составляет...
- А) 3мин.
  - Б) 5мин.
  - В) 8мин.
22. Самая высокая оценка в Дзюдо
- А) око
  - Б) вадза-ари
  - В) иппон
23. Основателем Айкидо является ...
- А) Ягуи Муненори
  - Б) Морихей Уэсиба
  - В) Годзе Сиода
24. Прародителем стиля Кёкусинкай карате является...

- А) Ояма Масутацу
- Б) Дзигоро Кано
- В) Гитин Фунагоси
- Г) Марихей Усаиба

25. Название Дзюдо произошло от ...

- А) Кудо
- Б) Джиу-джидзу
- В) Ашихара Карате
- Г) Самбо

26. Боевое искусство, которым владели самураи, называется...

- А) кабудо
- Б) дзю-дзюцу
- В) ацки-дзюцу
- Г) сито рю

27. В. Ф. Маргелов является одним из основателей...

- А) боевого самбо
- Б) милицейского рукопашного боя
- В) армейского рукопашного боя
- Г) рукопашного боя по версии национальной федерации боевых искусств

28. Удар головой в голову, так же разрешённый на соревнованиях, используется в боевом стиле...

- А) М-1
- Б) кудо
- В) рукопашное многоборье ШТУРМ
- Г) Сётокан Карате

29. Неверным высказыванием является то, что...

- А) армейский рукопашный бой - Российское боевое искусство
- Б) Кикбоксинг-американское боевое искусство
- В) вьет во дао-Японское боевое искусство
- Г) Капоэйра-Бразильское боевое искусство

30. Закрытые шлема (пластиковое или металлическое забрало) используются в ...

- А) кудо

- Б) боевое самбо
  - В) кёкусинкай карате
  - Г) джиу-джицу
31. Спортивный стиль Карате разработал...
- А) Фунакоси Гитин
  - Б) Фунакоси Йоситаки
  - В) Масутацу Ояма
32. Первый Чемпионат Мира по Карате состоялся в ...
- А) США
  - Б) Мадрид
  - В) Токио
33. Мастер Ушу, которого люди называли «Золотым архатом»
- А) Мяосин
  - Б) У Чжун
  - В) Ци Синь
34. Актёр, сыгравший роль мастера Ушу?
- А) Ван Дамм
  - Б) Брюс Ли
  - В) Чак Норис
35. Что является изначальной особенностью капоэйры?
- А) танцевальные элементы
  - Б) удары
  - В) броски
36. Ответвление в спортивном ушу, напоминающее худ. гимнастику
- А) кун-фу
  - Б) ушу саньда (санышоу)
  - В) ушу-таолу
37. В кёкусинкай карате присваиваются квалификационные разряды...
- А) НЮ
  - Б) КЮ
  - В) ДЮ

38. Какой вид боевого искусства называют и боевым искусством для джентльменов?
- А) Капоэйра
  - Б) Айкидо
  - В) Кун-фу
39. Вид древнейшей гимнастики, давший в своё время основы многим видам боевых искусств Китая...
- А) Тай-чи
  - Б) Джиу-джицу
  - В) Сито-рю
40. Какая специальная форма нужна для занятий Тай-чи?
- А) шорты и футболка
  - Б) кимано
  - В) халат на пуговицах и эластичные штаны на резинке
41. Существует два вида самбо боевое и ... ?
- А) классическое
  - Б) спортивное
  - В) специализированное
42. Сколько возрастных групп предусмотрено в самбо?
- А) 7
  - Б) 5
  - В) 10
43. Известный боевой отряд в Кун-фу (Вин чунь)?
- А) Ихэтуань и Ихэцуань
  - Б) Асивадза
  - В) Джинго
44. В каком виде боевого искусства можно применять своего противника против него же самого?
- А) Кудо
  - Б) Кун-фу
  - В) Кёкусинкай .
45. Вид корейского единоборства?



- А) Дзюдо
- Б) Самбо
- В) Тхеквандо

## ОТВЕТЫ НА ТЕСТЫ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ

1 а. 2б. 3а. 4в. 5а. 6в. 7а. 8в. 9б. 10б. 11в. 12б. 13в. 14а. 15б. 16в. 17г. 18б. 19а. 20б. 21а. 22г.  
23в. 24а. 25б. 26б. 27а. 28а. 29в. 30а. 31в. 32в. 33а. 34б. 35а. 36а. 37б. 38а. 39б. 40в. 41а. 42б. 43в.  
44а. 45.в.

### Тестирование Вариант 3

1. К какому направлению гимнастики относится шейпинг?
  - А) спортивному;
  - Б) ритмическому;
  - В) гимнастическому;
  - Г) легкоатлетическому.
2. Шейпинг призван целенаправленно изменять.....
  - А) фигуру;
  - Б) спорт подготовленность;
  - В) вес;
  - Г) рост.
3. Главное направление шейпинга...
  - А) коллективный подход;
  - Б) личностный подход;
  - В) комплексный подход;
  - Г) индивидуальный подход.
4. Чем отличается шейпинг от аэробики?
  - А) статическими упражнениями;
  - Б) простыми упражнениями;
  - В) нагрузкой;
  - Г) динамическими упражнениями.
5. Сколько раз в неделю и сколько часов рекомендуется заниматься шейпингом?
  - А) 1 раз в неделю по 1 часу;

- Б) 5 раз в неделю по 30 минут;
  - В) 2-3 раз в неделю по 55 минут;
  - Г) 7 раз в неделю по 20 минут.
6. период активного развития шейпинга?
- А) 1991- 1995г;
  - Б) 1990-1998г;
  - В) 1999г;
  - Г) 1991-1992г.
7. Шейпинг – это специальная программа физических упражнений соответствующей.....
- А) диетой;
  - Б) нагрузкой;
  - В) системой занятий.
8. В каком темпе выполняются упражнения в шейпинге?
- А) в высоком;
  - Б) в умеренном;
  - В) в низком.
9. В шейпинге получают максимальную нагрузку мышцы тела...
- А) грудь, талия;
  - Б) бедра, ягодицы;
  - В) Все выше перечисленные.
10. В каком возрасте можно заниматься шейпингом?
- А) с 3 - 60 лет;
  - Б) с 10-50 лет;
  - В) С 14 – 60 лет;
  - Г) С 3- 40 лет.
1. Кем была создана аэробика?
- А) Кудер;
  - Б) Крючек;
  - В) Шипилина;
  - Г) Купер.
2. Что означает термин «аэробика»?

- А) приобретать энергию;
  - Б) живущий в воздухе;
  - В) воздух;
  - Г) энергия.
3. Самый популярный вид аэробики?
- А) Степ;
  - Б) Аква;
  - В) Слайд;
  - Г) Памп.
4. Откуда заимствован термин «аэробика»?
- А) Литература;
  - Б) Химия;
  - В) Физиология;
  - Г) Физика.
5. Одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой....
- А) прикладная аэробика;
  - Б) спортивная аэробика;
  - В) Оздоровительная аэробика;
  - Г) Степ аэробика.
1. Хатха - йога – это.....
- А) духовная йога;
  - Б) физическая йога;
  - В) спортивная йога;
  - Г) прикладная йога.
2. Что является основой занятия по хатха – йоге?
- А) гимнастика внутренних органов;
  - Б) гимнастика внешней скелетной мускулатуры;
  - В) духовное восстановление;
  - Г) физическое воспитание.
3. На сколько частей подразделяется йога?
- А) 5;
  - Б) 3;
  - В) 10;

Г) 8.

4. Нияма - это?

А) медитация;

Б) предписание образа

В) дыхательные упражнения;

Г) разнообразные позы.

5. Асана – это

А) концентрация мысли;

Б) предписание образа жизни;

В) дыхательные упражнения;

Г) разнообразные позы.

6. Сколько направлений насчитывается в йоге?

А) 5;

Б) 6;

В) 3;

Г) 8.

7. Сколько недель включает курсы занятий хатха – йогой?

А) 32;

Б) 50;

В) 31;

Г) 43.

8. В какой стране возникла хатха – йога

А) Китай;

Б) Индия;

В) Япония;

Г) Новая Зеландия.

9. Какой философ впервые в Европе начал изучать йогу?

А) Купер;

Б) Вивенанд;

В) Шопенгауэр;

Г) Кувалаанда.

10. К какому веку относят происхождение йоги?

- А) 3-2 т. до н. э.;
- Б) 5-4 т. до н.э.;
- В) 1-2 н.э.;
- Г) 3 н.э.

Тесты по гимнастическим оздоровительным системам.

1. Кем была создана аэробатика?

- А) Кудер;
- Б) Крючек;
- В) Шипилина;
- Г) Купер.

2. Что означает термин «аэробика»?

- А) приобретать энергию;
- Б) живущий в воздухе;
- В) воздух;
- Г) энергия.

3. Самый популярный вид аэробики?

- А) Степ;
- Б) Аква;
- В) Слайд;
- Г) Памп.

4. Откуда заимствован термин «аэробика»?

- А) литература;
- Б) химия;
- В) Физиология;
- Г) Физика.

5. Одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой....

- А) прикладная аэробика;
- Б) спортивная аэробика;
- В) Оздоровительная аэробика;

Г) Степ аэробика.

6. Какая аэробика развивает силу и выносливость, тренирует дыхательную систему, развивает гибкость и координацию, и помогает сбросить лишний вес?

А) ки-бо;

Б) кик;

В) Тай-бо;

Г) слайд.

7. Из каких фаз состоят занятия по аэробике?

А) основная, заключительная. Подготовительная;

Б) разминка, аэробная фаза; заминка; силовая нагрузка;

В) разминка; аэробная фаза; заминка;

Г) Основная; аэробная фаза; силовая нагрузка.

8. Что является самым главным требованием после занятий аэробикой?

А) сесть;

Б) лечь;

В) двигаться;

Г) наклониться.

9. Сколько видов аэробики насчитывается на сегодняшний день?

А) 20;

Б) 41;

В) 50;

Г) 40.

10. Степ аэробика это.....

А) разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей;

Б) занятия, проводимые в воде;

В) Упражнения выполняются на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца;

Г) упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема.

11. В каком году спортивная аэробика была официально признанной как вид спорта?

А) 1995г;

Б) 2006г;

В) 1985г;

Г) 1996г.

12. Сколько разновидностей оздоровительной аэробики выделил Е.К.Крючек?

А) 10;

Б) 11;

В) 3;

Г) 5.

13. В каком году прикладная аэробика использовалась для улучшения производственных показателей чебанов в Казахстане?

А) 1981г;

Б) 1980г;

В) 1891г;

Г) 1982г.

14. Вид спорта в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетание ациклических движений со сложной координацией?

А) оздоровительная аэробика;

Б) памп аэробика;

В) прикладная аэробика;

Г) спортивная аэробика.

15. С чем связан 2006г в спортивной аэробике?

А) спорт. аэробика была признана как официальный вид спорта;

Б) проведен первый чемпионат мира по спорт. аэробике;

В) была избрана Международная федерация спорт. аэробике;

Г) разработана программа по спорт. аэробике.

16. Кем были предложены «аэробные танцы»?

А) Купер;

Б) Соренсен;

В) Джекен;

Г) Ростов.

17. Сколько сантиметров обычная высота степ- платформы?

А) 14-30см;

Б) 10-30см;

В) 14-25см;

Г) 15-30см.

18.С именем какого физиолога связано появление аэробики?

- А) Деменш;
- Б) Бехтерев;
- В) Реш;
- Г) Павлов.

19.В каком веке стал заметен рост популярности аэробики?

- А) 19;
- Б) 20;
- В) 17;
- Г) 18.

20.В каких годах в Петрограде появилось множество студий для занятий аэробикой?

- А) 18;
- Б) 17;
- В) 19;
- Г) 20.

1. Хатха- йога – это.....

- А) духовная йога;
- Б) физическая йога;
- В) спортивная йога;
- Г) прикладная йога.

2. Что является основой занятия по хатха – йоге?

- А) гимнастика внутренних органов;
- Б) гимнастика внешней скелетной мускулатуры;
- В) духовное восстановление;
- Г) физическое воспитание.

3. На сколько частей подразделяется йога?

- А) 5;
- Б) 3;
- В) 10;
- Г) 8.

4. Нияма - это?

- А) медитация;



- Б) предписание образа жизни;
- В) дыхательные упражнения;
- Г) разнообразные позы.

5. Асана – это .....

- А) концентрация мысли;
- Б) предписание образа жизни;
- В) дыхательные упражнения;
- Г) разнообразные позы.

6. Сколько можно определить направлений в йоге?

- А) 5;
- Б) 6;
- В) 3;
- Г) 8.

7. Сколько недель включает курсы занятий хатха – йогой?

- А) 32;
- Б) 50;
- В) 31;
- Г) 43.

8. В какой стране возникла хатха – йога?

- А) Китай;
- Б) Индия;
- В) Япония;
- Г) Новая Зеландия.

9. Какой философ впервые в Европе начал изучать йогу?

- А) Купер;
- Б) Вивенанд;
- В) Шопенгауэр;
- Г) Кувалаанда.

10. К какому веку относят происхождение йоге?

- А) 3-2 т. до н. э.;

- Б) 5-4 т.до н.э.;
  - В) 1-2 н.э.;
  - Г) 3 н.э.
1. К какому направлению гимнастики относится шейпинг?
- А) спортивному;
  - Б) ритмическому;
  - В) Гимнастическому;
  - Г) Легкоатлетическому.
2. Шейпинг призван целенаправленно изменять.....
- А) фигуру;
  - Б) спорт подготовленность;
  - В) Вес;
  - Г) Рост.
3. Главное направление шейпинга?
- А) коллективный подход;
  - Б) личностный подход;
  - В) Комплексный подход;
  - Г) Индивидуальный подход.
4. Чем отличается шейпинг от аэробики?
- А) статическими упражнениями;
  - Б) простыми упражнениями;
  - В) Нагрузкой;
  - Г) Динамическими упражнениями.
5. Сколько раз в неделю и на сколько часов нужно заниматься шейпингом?
- А) 1 раз в неделю 1 час;
  - Б) 5 раз в неделю по 30 минут;
  - В) 2-3 раза в неделю по 55 минут;
  - Г) 7 раз в неделю по 20 минут.
6. В какое время разрабатывается шейпинг?
- А) 1991- 1995г;
  - Б) 1990-1998г;

В) 1999г;

Г) 1991-1992г.

7. Шейпинг – это специальная программа физических упражнений и соответствующий.....

А) диеты;

Б) нагрузкой;

В) Системы занятий.

8. В каком темпе выполняются упражнения в шейпинге?

А) в высоком;

Б) в умеренном;

В) В низком.

9. В шейпинге нагружаются все мышцы тела, в том, числе, формирующие наиболее важные для женщин участки тела?

А) грудь, талия;

Б) бедра, ягодицы;

В) Все выше перечисленные.

10. В каком возрасте можно заниматься шейпингом?

А) с 3 - 60 лет;

Б) с 10-50 лет;

В) С 14 – 60 лет;

Г) С 3- 40 лет.

ОТВЕТЫ.

1.б. ,2. а, ,3. г.4.б.,5. в.,6. б.,7. а.,8. б.,9. в.,10. в

1. Основателем калланетики является...

А) Каллан Пинкней;

Б) Сунь Тун;

В) Кодзи Сонэ.

2. На сколько лет обещали помолодеть после 10 занятий калланетикой?

А) 10 лет;

Б) 5 лет;

В) 3 года.

3. Во время занятий калланетикой все мышцы развиваются....

- А) по очереди;
  - Б) равномерно;
  - В) Только верхний плечевой пояс.
4. Приняв нужную позу в калланетике сколько по времени нужно ее держать?
- А) 60 секунд;
  - Б) 30-40 секунд;
  - В) 60-100секунд.
5. Сколько статических упражнений содержит комплекс в калланетике?
- А) 29;
  - Б) 30;
  - В) 40.
6. Выполненные упражнения несут
- А) динамическую нагрузку;
  - Б) статическую нагрузку;
  - В) И то и другое.
7. В какой стране образовалась калланетика?
- А) Америка;
  - Б) Россия;
  - В) Индия.
8. Все упражнения в калланетике направлены на?
- А) растяжение и сокращение мышц;
  - Б) только не растяжение;
  - В) Только не сокращение.
9. Сколько по времени длится тренировка по калланетике?
- А) 2 ч;
  - Б) 1ч;
  - В) 30м;
  - Г) 45м.
10. На каком стыке родилась калланетика?
- А) хореографии и йоге;
  - Б) самбо и дзюдо;

В) Аэробика и шейпинг.

### Тематика рефератов

1. Виды единоборств и их классификация.
2. Виды оздоровительной гимнастики.
3. Особенности методики обучения различным видам единоборств.
4. Единоборства – духовное и физическое воспитание занимающихся.
5. Значение базовых и новых видов физкультурно – спортивной деятельности как эффективного средства для снятия стресса.
6. История аэробики как нового физкультурно – спортивного вида.
7. История ритмической гимнастики как нового физкультурно – спортивного вида.
8. История шейпинга как нового физкультурно – спортивного вида.
9. История калланетики как нового физкультурно – спортивного вида.
10. Новые виды физкультурно – спортивной деятельности и их влияние на здоровье занимающихся.
11. Влияние занятий новыми физкультурно-спортивными видами на организм занимающихся.
12. Техника и методика обучения различным НФСВ.
13. Методы контроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий НФСВ.
14. Методы контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся НФСВ.
15. Оздоровительное влияние на организм базовым и новых видов физкультурно – спортивной деятельности .
16. Базовые и новые виды физкультурно – спортивной деятельности как эффективное средство физического воспитания.
17. Факторы, определяющие усиленность обучения базовым и новым видам физкультурно – спортивной деятельности.

### 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

#### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ПК – 1 - Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- значение здорового образа жизни;</li> <li>- влияние</li> </ul>	<p>Знает: общие основы организации урочной формы занятия</p> <p>Умеет: провести общеразвивающие упражнения и обучить двигательным действиям до уровня начального умения</p> <p>Владеет:</p>	<p>Знает: методику организации урочной формы занятия, основы обучения двигательным навыкам и развития физических качеств</p> <p>Умеет: разрабатывать и организовывать обучение</p>

		<p>оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p><b>Умеет:</b></p> <p>- методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные</p>	<p>гимнастической терминологией</p>	<p>двигательным действиям и развития физических качеств</p> <p>Владеет:</p> <p>командным голосом, гимнастической терминологией и методиками обучения движениям</p>
--	--	--	-------------------------------------	--

		<p>препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>		
2.	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- основы педагогического общения, принципы, метод, подходы к обучению и воспитанию. приёмы по транслированию учебного материала.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <p>организовать учебную деятельность учащихся с учетом их интересов, склонностей и потребностей.</p>	<p>Знает: методы оценки физического состояния, развития и физической подготовки.</p> <p>Умеет: провести простейшие формы оперативного контроля занимающихся</p> <p>Владеет: знаниями и практическими навыками спортивной тренировки</p>	<p>Знает: методы оценки физического состояния, развития и подготовленности занимающихся, основы интегральной оценки занимающихся</p> <p>Умеет: использовать формы и методы оперативного и текущего контроля успеваемости занимающихся</p>
3.	<p>ПК-2 - Способен применять современные информационно-коммуникационные технологии в учебном процессе</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>общие основы применения информационно – коммуникационных технологий при организации занятий базовых и новых видов физкультурно – спортивной деятельности.</p>	<p>Знает: общие основы применения информационно – коммуникационных технологий при организации занятий базовых и новых видов физкультурно – спортивной деятельности.</p>	<p>Знает: основные методы применения информационно – коммуникационных технологий при организации занятий базовых и новых видов физкультурно – спортивной деятельности.</p> <p>Умеет:</p>

		<b>Умеет:</b> Организовывать учебную деятельность с помощью новейших информационно – коммуникационных технологий.	использовать формы, методы, средства современных коммуникационных технологий в форме срочного, оперативного и текущего контроля за подготовленностью учащихся.
--	--	--	--

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Анкудинов, Н. В. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: Учебное пособие / Анкудинов Н.В. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 204 с.: ISBN 978-5-7743-0723-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780464> (дата обращения: 31.03.2020). – Режим доступа: по подписке.
2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб: СПбГУ, 2018. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> (дата обращения: 31.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

### 7.2 Дополнительная литература:

1. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. — М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. - 687 с. - ISBN 978-5-238-01667-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028733> (дата обращения: 26.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

### 7.3 Интернет-ресурсы:

### 7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

## 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

- Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: платформа для электронного обучения Microsoft Teams.
- ПО, находящееся в свободном доступе: Операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa), Офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math), сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

## 9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

**Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 18 на 40 посадочных мест** оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, доска интерактивная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS, офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.



Обеспечено проводное и беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт педагогического института им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки Физкультурное образование

форма обучения заочная

Карпова Наталья Владимировна. Психолого-педагогическая диагностика физического воспитания и спорта. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки: Физкультурное образование, форма(ы) обучения заочная. Ишим, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Психолого-педагогическая диагностика физического воспитания и спорта [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

## **Пояснительная записка**

Данный курс формирует у бакалавра представления о психолого-педагогической диагностике физического воспитания и спорта. Курс основывается на понятиях и категориях на основе сопоставления различных точек зрения и использования данных других наук о человеке, исторически сложившимися знаниями о психологической науке и методах психолого-педагогического исследования; в рамках дисциплины рассматриваются аспекты физкультурно-спортивной деятельности; формирует основы профессиональной культуры; представления о современных особенностях состояния психолого-педагогического образования и стратегических задачах его дальнейшей развития.

Цель дисциплины: при освоении дисциплины «Психолого-педагогическая диагностика физического воспитания и спорта» у бакалавров происходит формирование умения осуществлять диагностическое обследование индивидуально-психологических особенностей в рамках физического воспитания и спорта.

Задачи курса:

1. сформировать научное мировоззрение и широкий профессиональный кругозор студента;
2. сформировать понимание значимости знания психологической диагностики в профессиональной деятельности;
3. сформировать представление о методах и методиках, используемых в диагностическом обследовании;
4. сформировать умение формулировать диагностическую гипотезу;
5. сформировать умение применять на практике психодиагностический инструментарий, предназначенный для диагностики;
6. сформировать умение обрабатывать результаты обследования;
7. сформировать умение формулировать выводы по результатам психолого-педагогической диагностики физического воспитания и спорта;
8. способствовать пробуждению, сохранению и развитию интереса к психолого-педагогической диагностике физического воспитания и спорта, желания работать, умения создавать благоприятные условия для их когнитивного развития и личностного роста и др.

### **1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина входит в блок Б1.В.ДВ.2 Дисциплины (модули) по выбору учебного плана Б1.В.ДВ.02.02 «Психолого-педагогическая диагностика физического воспитания и спорта».

Для освоения дисциплины «Психолого-педагогическая диагностика физического воспитания и спорта» бакалавры используют знания, умения, приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин: «Введение в педагогическую деятельность (с адаптационным психолого-педагогическим практикумом)», «Психология: психология личности», «Основы математической обработки информации» будут использоваться в дальнейшем при освоении дисциплин: «Основы здоровьесбережения».

Входными знаниями и умениями обучающегося, приобретенными в результате освоения предшествующих дисциплин являются: представления о методе как о способе достижения какой-то цели, решение конкретной задачи, совокупность приемов или операций, практическое или теоретическое освоение действительности. Понятие о диагностике как о способе изучения чего-либо, понимание того, что диагностика проводится с помощью конкретных методов, таких как беседа, тест, опросник и др.

## 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-1 Готовностью осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности		Знает социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.  Умеет осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		9 семестр
<b>Общий объем</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
зач. ед. час	<b>108</b>	<b>108</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
Лекции	6	6
Практические занятия	10	10
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	-	-
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>88</b>	<b>88</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		<b>зачет</b>

## 3. Система оценивания

### 3.1. Формой промежуточной аттестации является зачет.

Студенты, набравшие по дисциплине менее 30 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

Шкала перевода баллов в оценки:

-от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;

-от 61 до 100 баллов – «зачтено».

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Тематический план для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Диагностика физического воспитания и спорта	4		4	-	
2.	Проблема психолого-педагогической диагностики физического воспитания и спорта	4	2	2	-	
3.	Психолого-педагогическая диагностика познавательных процессов	4	2	2	-	
4.	Психолого-педагогическая диагностика психических свойств и состояний	4	2	2	-	
5.	Консультация перед экзаменом					2
6. ю	Экзамен					0,25
	Итого (часов)	16	6	10	-	2,25

##### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

**Вид аудиторной работы: лекции**

##### **Тема. Диагностика физического воспитания и спорта**

Психодиагностика в работе практического психолога. Виды диагностики. Принципы проведения диагностики. Методы исследования и диагностики. Показатели качества психологического измерения. Психодиагностическая технология.

## **Тема. Проблема психолого-педагогической диагностики физического воспитания и спорта**

Процедурные вопросы психодиагностики. Методическое обеспечение психодиагностики. Методические рекомендации к написанию заключения по результатам диагностического исследования.

## **Тема. Психолого-педагогическая диагностика познавательных процессов**

Планирование психодиагностической работы, составление программ, постановка конкретных диагностических задач. Профессионально-этические нормы работы психолога. Диагностика интеллекта. Диагностика индивидуально-типологических особенностей.

## **Тема. Психолого-педагогическая диагностика психических свойств и состояний**

Диагностика эмоционально-волевой сферы личности

**Вид аудиторной работы: практические занятия**

### **Практическое занятие. Диагностика мотивационной сферы личности при помощи проективных методик**

#### **Вопросы темы:**

1. Цели использования проективных методик.
2. Достоинства и недостатки проективных методик.
3. Общая характеристика наиболее популярных проективных методик.

### **Практическое занятие. Диагностика мотивационной сферы личности при помощи проективных методик**

#### **Вопросы темы:**

1. Методики: тест фрустрации С. Розенцвейга; тест Л. Сонди; тест М. Люшера; тест Г. Роршаха; ТАТ.
2. Представление о практических проблемах использования проективных методик.
3. Тестирование и обработка полученных результатов по методике ТАТ.

### **Практическое занятие. Основные психодиагностические методы и методики**

#### **Вопросы темы:**

1. Подходы к классификации методов психодиагностики.
2. Характеристика тестов.
3. Характеристика опросников.
4. Характеристика проективных методик.
5. Характеристика методов наблюдения, беседы, контент-анализа, оценочных шкал.

### **Практическое занятие. Основные психодиагностические методы и методики**

#### **Вопросы темы:**

1. Каковы критерии разделения психодиагностических методов?
2. Перечислите достоинства и недостатки тестов, личностных опросников, проективных методик.
3. В чем достоинства и недостатки наблюдения как метода психодиагностики?

### **Практическое занятие. Психодиагностика самосознания.**

#### **Вопросы темы:**

1. В чем особенности семантических методов диагностики личности, их отличия и сходства с опросниками?

2. Охарактеризуйте основные виды психосемантических методик.
3. Охарактеризуйте опросники диагностики самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева.

**Практическое занятие. Психодиагностика самосознания.**

**Вопросы темы:**

1. Каковы преимущества репертуарных методик перед другими семантическими методами?
2. Что такое конструкт в теории Дж. Келли? Опишите процедуру выявления конструктов методом триад.
3. Каковы основные трудности проведения беседы с детьми и подростками?

**Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом**

**5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся**

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
-----------	------	---



1.	<p><b>Диагностика физического воспитания и спорта</b></p>	<p><i>Вид самостоятельной работы: Реферат</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>1. Качество доклада: производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; четко выстроен; рассказывается, но не объясняется суть работы; зачитывается.</p> <p>2. Использование демонстрационного материала: автор представил демонстрационный материал; прекрасно в нем ориентировался; использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.</p> <p>3. Качество ответов на вопросы: отвечает на вопросы; не может ответить на большинство вопросов; не может четко ответить на вопросы.</p> <p>4. Владение научным и специальным аппаратом: показано владение специальным аппаратом; использованы общенаучные и специальные термины; показано владение базовым аппаратом.</p> <p>5. Четкость выводов: полностью характеризуют работу; имеются, но не доказаны.</p> <p>Максимальное значение балла по каждому критерию 2 балла.</p> <p>Итого по представленным критериям: 10 баллов. Ранжирование баллов: оценка «2» (0 - 1 баллов); оценка «3» (2 - 4 баллов); оценка «4» (5 - 7 баллов); оценка «5» (8 - 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
----	---	--

2.	<p><b>Проблема психолого-педагогической диагностики физического воспитания и спорта</b></p>	<p><i>Вид самостоятельной работы:</i> <b>Мультимедийная презентация</b> (презентация результатов деятельности)</p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>1. Качество выступления с докладом: 0 - докладчик зачитывает текст; 2 - рассказывает, но не достаточно полно владеет текстом доклада; 3 - свободно владеет текстом.</p> <p>2. Эффективность использования презентации: 0 - доклад не сопровождается презентацией; 2 - презентация не в полном объеме использовалась докладчиком или не было четкого соответствия; 3 - представленный слайд-материал адекватно и четко использовался.</p> <p>3. Оформление презентации докладчиком: 0 - презентация не использовалась докладчиком или 0 - отсутствуют иллюстрации, много текста, есть ошибки; 1 - иллюстрации не соответствуют содержанию, ключевые слова; 2 - презентация плохо структурирована или не выдержан дизайн; 3 - презентация хорошо оформлена и структурирована.</p> <p>4. Содержание презентации моменты не выделены, четкость выводов, обобщающих доклад; 2- ошибок нет, иллюстрации соответствуют, выделены и хорошо читаемы ключевые моменты работы.</p> <p>5. Выводы: 0 - нет выводов; 2 - выводы имеются, но не аргументированные или нечеткие; 3 - обоснованные выводы полностью характеризуют работу.</p> <p>6. Качество ответов на вопросы: 0 - докладчик не может ответить на вопросы; 2 - докладчик не может ответить на некоторые вопросы; 3 - аргументированно отвечает на все вопросы.</p> <p>7. Соблюдение регламента: 0-регламент не соблюден; 2-есть небольшое отступление от регламента; 3- регламент соблюден.</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
----	---	---

3.	<p><b>Психолого-педагогическая диагностика познавательных процессов</b></p>	<p><i>Вид самостоятельной работы: Реферат</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Качество доклада: производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; четко выстроен; рассказывается, но не объясняется суть работы; зачитывается.</li> <li>2. Использование демонстрационного материала: автор представил демонстрационный материал; прекрасно в нем ориентировался; использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.</li> <li>3. Качество ответов на вопросы: отвечает на вопросы; не может ответить на большинство вопросов; не может четко ответить на вопросы.</li> <li>4. Владение научным и специальным аппаратом: показано владение специальным аппаратом; использованы общенаучные и специальные термины; показано владение базовым аппаратом.</li> <li>5. Четкость выводов: полностью характеризуют работу; имеются, но не доказаны.</li> </ol> <p>Максимальное значение балла по каждому критерию 2 балла.</p> <p>Итого по представленным критериям: 10 баллов. Ранжирование баллов: оценка «2» (0 - 1 баллов); оценка «3» (2 - 4 баллов); оценка «4» (5 - 7 баллов); оценка «5» (8 - 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
----	---	---

4.	<b>Психолого-педагогическая диагностика психических свойств и состояний</b>	<p><i>Вид самостоятельной работы:</i> <b>Мультимедийная презентация</b> (презентация результатов деятельности)</p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>1. Качество выступления с докладом: 0 - докладчик зачитывает текст; 2 - рассказывает, но не достаточно полно владеет текстом доклада; 3 - свободно владеет текстом.</p> <p>2. Эффективность использования презентации: 0 - доклад не сопровождается презентацией; 2 - презентация не в полном объеме использовалась докладчиком или не было четкого соответствия; 3 - представленный слайд-материал адекватно и четко использовался.</p> <p>3. Оформление презентации докладчиком: 0 - презентация не использовалась докладчиком или 0 - отсутствуют иллюстрации, много текста, есть ошибки; 1 - иллюстрации не соответствуют содержанию, ключевые слова; 2 - презентация плохо структурирована или не выдержан дизайн; 3 - презентация хорошо оформлена и структурирована.</p> <p>4. Содержание презентации моменты не выделены, четкость выводов, обобщающих доклад; 2- ошибок нет, иллюстрации соответствуют, выделены и хорошо читаемы ключевые моменты работы.</p> <p>5. Выводы: 0 - нет выводов; 2 - выводы имеются, но не аргументированные или нечеткие; 3 - обоснованные выводы полностью характеризуют работу.</p> <p>6. Качество ответов на вопросы: 0 - докладчик не может ответить на вопросы; 2 - докладчик не может ответить на некоторые вопросы; 3 - аргументированно отвечает на все вопросы.</p> <p>7. Соблюдение регламента: 0-регламент не соблюден; 2-есть небольшое отступление от регламента; 3- регламент соблюден.</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
----	---	---

## **6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)**

Промежуточной аттестацией является зачёт в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

### **6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**Формой промежуточной аттестации является зачет.**

Студенты, набравшие по дисциплине менее 30 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в

семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено».

### **Перечень вопросов к зачету:**

1. Психолого-педагогическая диагностика как область психологической науки и форма психологической практики.
2. Понятие «психодиагностика» в зарубежной и отечественной психологии.
3. Предмет исследования психолого-педагогической диагностики.
4. Психодиагностическое обследование и дифференциально-диагностическое исследование.
5. История возникновения психолого-педагогической диагностики как науки и ее основных методов исследования (проективные техники, тесты, контент – анализ).
6. История отечественной психодиагностики.
7. Основания и критерии классификации психодиагностических методик. Классификация методик, выделенная А.А. Бодальевым и В.В. Столиным.
8. Методики высокого уровня формализации, их преимущества и недостатки.
9. Тестирование как метод психодиагностики.
10. Проективные психодиагностические техники.
11. Опросники как метод психодиагностики.
12. Психофизиологические методики.
13. Малоформализованные методики диагностики, их преимущества и недостатки.
14. Наблюдение и опрос как методы психодиагностики.
15. Анализ продуктов деятельности как метод психодиагностики.
16. Стандартизированное и клиническое использование психодиагностических методик.
17. Психометрика как фундамент общей психодиагностики.
18. Стандартизация теста.
19. Тестовые нормы в психодиагностике.
20. Надежность психологического теста. Факторы, влияющие на точность измерения.
21. Коэффициенты надежности и способы их измерения.
22. Валидность психологического теста, ее сущность и предназначение.
23. Виды валидности.
24. Репрезентативность, достоверность и дискриминативность психологического теста.
25. Ситуации применения психодиагностики. Классификация психодиагностических ситуаций.
26. Подходы к обработке психодиагностических данных.
27. Этапы психодиагностического исследования.
28. Виды психодиагностики.
29. Психологический диагноз.
30. Профессионально-этические принципы диагностической деятельности.
31. Методы и методики исследования познавательных процессов у подростков.
32. Диагностика способностей и креативности у школьников.
33. Методы и методики диагностики личности в подростковом возрасте.
34. Диагностика сознания и самосознания детей.
35. Основные методы диагностики мотивационной сферы у детей.
36. Диагностика психические состояния детей подросткового возраста.
37. Методики диагностики эмоциональной сферы подростков.
38. Методики диагностики волевой сферы подростков.
39. Проблема диагностики межличностных отношений в подростковом возрасте.
40. Методики диагностики межличностных подростков

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ОПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	Знает социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.  Умеет осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	Мультимедийная презентация, реферат	Знает как осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики. Умеет осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики. Владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Васильева, И. В. Организационно-психологическая диагностика [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. В. Васильева. — 2-е изд., стер. — Москва :ФЛИНТА, 2013. — 136 с. - ISBN 978-5-9765-1712-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/463540>
2. Чернышев, А. С. Аппаратурные методики психологической диагностики группы в совместной деятельности : монография / А. С. Чернышев, Ю. А. Лунев, С. В. Сарычев. - Москва : Институт психологии РАН, 2005. - 190 с. - ISBN 5-9270-0069-X. - Текст : электронный. - URL:<https://znanium.com/catalog/product/1058655>

### 7.2 Дополнительная литература:

1. Белопольская, Н. Л. Психологическая диагностика личности детей с задержкой психического развития: монография / Н. Л. Белопольская. - Москва: Когито-Центр, 2009. - 192 с. - ISBN 978-5-89353-278-4. - Текст: электронный. - URL:<https://znanium.com/catalog/product/1068447>

2. Бизюк, А. П. Основы патопсихологии: учебник / А.П. Бизюк. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 660 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI/10.12737/974663. - ISBN 978-5-16-014301-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/974663>

3. Иконникова, Г. Ю. Психодиагностика: применение статистических методов: учебно-методическое пособие / Г. Ю. Иконникова, А. И. Худяков. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. - 144 с. - ISBN 978-5-8064-2599-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1172086>

4. Махнач, А. В. Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители: практическое руководство: монография / А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. - Москва: Институт психологии РАН, 2013. - 219 с. - (Фундаментальная психология - практике). - ISBN 978-5-9270-0270-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1060453>

### **7.3 Интернет-ресурсы:**

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

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

– Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

– ПО, находящееся в свободном доступе: Операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa), Офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math), сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

### **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) № 12 на 34 посадочных места** оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, акустическое оборудование, веб-камера, наушники (гарнитура с микрофоном).

**Компьютерный класс общего пользования № 12 на 14 рабочих мест.**

На ПК установлено следующее программное обеспечение: платформа MS Teams, операционная система Альт Образование, офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



ИШИМСКОМУ

Заместителю директора

Полыбаев А.Г.

2020

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки Физкультурное образование

форма(ы) обучения заочная



Поливаев А.Г. Организация и содержание дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки Физкультурное образование. Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Организация и содержание дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

## Пояснительная записка

Дисциплина формирует компетенции, необходимы учителю ФК для реализации дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности в школе. Дисциплина носит актуальный характер ввиду наличия дополнительной нагрузки учителей ФК программами дополнительного образования в школе, и отсутствие компетенций по организации спортивных занятий по видам спорта.

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель: обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Задачи дисциплины:

- изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта;
- освоить средства и методы физического воспитания и спорта;
- изучить организационные формы физического воспитания и спорта;
- создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физической культуры в системе дисциплин предметной подготовки;
- научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б1 Дисциплины (модули), в вариативную часть, в дисциплины по выбору.

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ПК-1. Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся		Знает структуру и содержание спортивно-тренировочных занятий по виду спорта Умеет проектировать технологические карты занятий и проводить спортивные тренировки по виду спорта
		Знает содержание внеурочной деятельности по виду спорта Умеет организовать спортивные мероприятия (соревнования) по виду спорта
		Знает проблемы организации спортивной подготовки занимающихся в городе и регионе Умеет формировать потребность к спортивной деятельности средствами соревнований по виду спорта
ПК-2. Способен применять		Знает возможности различных

современные информационно-коммуникационные технологии в учебном процессе	электронных ресурсов Умеет создавать электронный контент для образовательного процесса по виду спорта
	Умеет применять электронный протокол учета результатов, создавать презентации, блоги по предмету
	Умеет вовлекать обучающихся в процесс решения предметных задач с использованием ИКТ.
	Знает возможности программ пакета MS Office Умеет создавать и использовать электронные документы, презентации, страницы на сайте, редакторы, специализированные программы и приложения для сопровождения образовательного процесса по виду спорта

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		<i>10 семестр</i>
<b>Общий объем</b> <b>зач. ед.</b> <b>час</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>144</b>	<b>144</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
Лекции	6	6
Практические занятия	8	8
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>130</b>	<b>130</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифф.зачет, экзамен)	зачет	зачет

## 3. Система оценивания

**3.1.** По данной дисциплине используется балльно-рейтинговая системы оценки. Критерии балльной оценки: макс.балл – 100, мин.балл – 0, на оценку «5» от 91 до 100 баллов, на оценку «4» - от 76 до 90 баллов, на оценку «3» (на «зачтено») – от 61 до 75 баллов.

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Введение в дисциплину	1		1		
2.	Содержание и формы подготовки юных спортсменов	2	1	1		
3.	Периодизация подготовки юных спортсменов	2	1	1		
4.	Спортивный отбор и ориентация	2	1	1		
5.	Управление подготовкой юных спортсменов	2	1	1		
6.	Планирование подготовки юных спортсменов	2	1	1		
7.	Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов	1		1		
8.	Организация педагогического процесса по дополнительным программам физкультурно-спортивной направленности	2	1	1		
9.	Зачет					0,2
	Итого (часов)	14	6	8		0,2

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Тема 1. Введение в предмет:

Общая характеристика спорта как социальной сферы. Сущность спорта как социальной сферы. Общественные функции современного спорта. Социальная структура спорта как общественного явления. Классификация видов спорта по характеру спортивно-состязательной деятельности и по её социальной направленности. Нормативно-правовая регуляция спортивной

деятельности: правила соревнований; положение о проведении соревнования; календарь спортивных соревнований; спортивная классификация

Тема 2. Содержание и формы подготовки юных спортсменов:

Основные средства подготовки юных спортсменов, общеподготовительные и соревновательные упражнения. Методы подготовки юных спортсменов: словесные, наглядные и методы практических упражнений, направленные на освоение спортивной техники и развитие физических способностей. Основные виды системы подготовки юных спортсменов: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка, воспитательная работа с юными спортсменами. Общая и специальная подготовка как основные стороны подготовки юных спортсменов.

Тема 3. Периодизация подготовки юных спортсменов:

Многолетняя подготовка спортсменов, макро-, мезо- и микроциклы подготовки спортсменов. Этапы многолетней подготовки спортсменов: начальной, предварительной, специализированной, максимальной реализации возможностей и сохранения достижений.

Структура отдельного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. Классификация тренировочных занятий. Виды микроциклов подготовки.

Тема 4. Спортивная ориентация и отбор:

Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом. Уровни отбора. Организация отбора на всех уровнях, методика отбора.

Управление подготовкой юных спортсменов. Сущность управления подготовкой юных спортсменов, его структура и функции.

Тема 5. Планирование подготовки юных спортсменов:

Содержание, уровни и документы планирования. Организационные основы управления подготовкой юных спортсменов: виды образовательных учреждений, осуществляющих подготовку юных спортсменов; нормативно-правовые основы организации подготовки юных спортсменов.

Тема 6. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов:

Сущность, содержание и методы контроля в подготовке юных спортсменов. Педагогический и врачебный контроль: методы и содержание видов контроля. Типы контроля: этапный, текущий и оперативный контроль

Тема 7. Организация педагогического процесса по дополнительным программам физкультурно-спортивной направленности:

Организация деятельности в ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР, ЦСП (ШВСМ). Основы деятельности УДО спортивной направленности. Организация спортивной подготовки в школьной секции.

## 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ тем	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Введение в дисциплину	Тестирование
2.	Содержание и формы подготовки юных спортсменов	Проект Конспект урока «Разработка комплекса упражнений и выбор методов для развития и совершенствования физических качеств»
3.	Периодизация подготовки юных спортсменов	Контрольная работа «Составление структуры мезо- и макроцикла учебно-тренировочного процесса»

4.	Спортивный отбор и ориентация	Эссе «Выбор и обоснование методов отбора по избранной спортивной специализации для предложенного возраста юных спортсменов»
5.	Управление подготовкой юных спортсменов	Доклад Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов
6.	Планирование подготовки юных спортсменов	Проект годового плана подготовки юных спортсменов по избранному виду спорта
7.	Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов	Сообщение Проведение педагогического контроля в спортивной секции с занимающимися
8.	Организация педагогического процесса по дополнительным программам физкультурно-спортивной направленности	Проект положения о проведении соревнования по своей спортивной специализации, доклад

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Промежуточной аттестацией является экзамен в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – тестирование, проект.

#### Контрольная работа Структура мезо- и макроцикла

К семинару необходимо подготовить ответ в виде файла MS Word или Excel 2003/2007/2010/2013, прикрепить на данном сайте и отправить на проверку.

Для выполнения задания скачайте файл с заданием ([здесь](#)). В задании №2 необходимо выбрать тип мезоцикла и составить его структуру из нескольких микроциклов, дать характеристику и обоснование такой последовательности. Название мезоцикла для этого задания выбирается по последней цифре зачетной книжки:

0,1 - втягивающий мезоцикл

2 - базовый мезоцикл

3 - контрольно-подготовительный мезоцикл

4,5 - предсоревновательный (подводящий) мезоцикл

6,7 - соревновательный мезоцикл

8,9 - восстановительный мезоцикл.

Для задания №3 необходимо скачать ([здесь](#)) "болванку" структуры макроцикла и заполнить ее.

Таким образом, для ответа на вопросы для данного семинара необходимо прикрепить 2 файла. Для правильного выполнения задания посмотрите "[Видеорекомендации к выполнению семинара №3](#)" или в разделе "Вспомогательный материал"

#### Эссе "Спортивный отбор и ориентация"

Составьте, пожалуйста, эссе по теме "Спортивный отбор и ориентация" по своей спортивной специализации по следующему плану:

##### Организация отбора

1. Контингент:

2. Этап отбора:

3. Организаторы отбора:

4. Основные методы отбора:

5. Перечень показателей (тестов, проб, нормативов) для отбора юных спортсменов на следующий этап подготовки:

Для выполнения задания необходимо выбрать контингент занимающихся в представленном перечне в соответствии с последним номер зачетной книжки:

0,1 - группа начальной подготовки второго года обучения

2,3 - группа учебно-тренировочная второго года обучения

4,5 - группа учебно-тренировочная третьего года обучения

6,7 - группа спортивного совершенствования первого года обучения

8,9 - группа спортивного совершенствования второго года обучения

Ответ выполняется в виде текста, который вводится прямо с сайта.

### Тест по теме «Спортивный отбор и ориентация»

Общеизвестно, что комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности или виду спорта называется Ответ

Однако, между понятиями "спортивный отбор" и "спортивная ориентация" имеется существенное различие: так, например, система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающие педагогические, медико-биологические, социологические, психологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков, юношей и девушек для специализации в определенном виде спорта - это Ответ ; а система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта - это Ответ .

Таким образом, понятие "спортивный отбор" является Ответ  понятия "спортивная ориентация".

В технологии спортивного отбора используют Ответ  групп методов отбора.

При этом, выделяют Ответ  этапа отбора в спортивную школу. На первом этапе отбора первостепенной оценке подлежат Ответ  ребенка.

Далее, определение степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов требованиям, которые предъявлены к ним на этапе спортивного совершенствования является задачей Ответ  этапа отбора. Организаторами второго этапа отбора являются Ответ .

Задача третьего этапа отбора (этап спортивной ориентации) - Ответ .

Для определения соответствия кандидатов для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта, используются Ответ  методы отбора. Для оценки состояния здоровья, физического развития занимающихся применяются Ответ  методы отбора.

Одними из основных методов отбора являются методы, позволяющие судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта - это Ответ  методы отбора.

### Доклад Разработка комплекса средств для развития физических качеств юных спортсменов

Разработайте средства и обоснуйте подбор методов для развития предложенных физических качеств в рамках того или иного вида подготовки. Виды подготовки выбрать в соответствии с последней цифрой зачетной книжки:

- 0,1 - силовая подготовка
- 2,3 - скоростно-силовая подготовка
- 4,5 - скоростная подготовка
- 6 - координационная подготовка
- 7 - развитие общей выносливости
- 8 - развитие скоростной выносливости
- 9 - развитие гибкости

**Проект «Разработка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по виду спорта и проведения его со студентами в группе»**

Разработайте содержание, подготовьте план-конспект учебно-тренировочного занятия по предложенной теме по своей спортивной специализации. Форма плана-конспекта:

**СХЕМА ПЛАНА-КОНСПЕКТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**План-конспект**

**Учебно-тренировочного занятия № \_\_\_ по \_\_\_\_\_**

Раздел: \_\_\_\_\_ (физическая, технико-тактическая, интегральная, игровая подготовки и т.д.).

Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

Место проведения \_\_\_\_\_ . Дата проведения \_\_\_\_\_.

Необходимый инвентарь \_\_\_\_\_.

Части	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
1. ...мин		1. 2. 3.		
2. ...мин		1. 2. 3.		
3. ...мин		1. 2.		

*Примечания:*

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются цифрами части урока (1 - подготовительная; 2 - основная; 3 - заключительная) их продолжительность (в мин).

2. В графе «Частные задачи» записываются задачи по обучению и совершенствованию осваиваемого двигательного действия, а также небольшие по своему содержанию дополнительные задачи, решаемые параллельно с прохождением основного материала урока. Решение тех или иных частных задач предусматривается во всех трех частях урока.

*Примеры частных задач.* Подготовительная часть урока: а) сообщить задачи урока; б) разучить отдельные строевые приемы; в) содействовать формированию правильной осанки и т.п. Основная часть урока: а) создать у занимающихся представление об изучаемом двигательном действии; б) разучить отдельные элементы двигательного действия (например, разбег и отталкивание от мостика при опорном прыжке); в) добиться мягкого и устойчивого приземления при опорных



прыжках; г) ознакомить с основными правилами и подвижной (спортивной) игры и т.п.

3. В графе «Содержание урока» последовательно указываются по частям занятия все предусмотренные для проведения физические упражнения. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, обязательно надо записать исходное положение (и.п.) действия на каждый счет. Если в основной части урока используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек при планировании на уроке разного для них учебного материала.

4. В графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

5. В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи типа: «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

### **Проект Разработка годичного плана тренировки юных спортсменов по виду спорта Групповой годичный план спортивной тренировки**

Спортивный коллектив \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

#### **I. Краткая характеристика группы занимающихся**

Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в предыдущем году, уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности. Основные недостатки в подготовленности. Состояние здоровья, уровень физического развития и другие данные по усмотрению тренера и врача \_\_\_\_\_

#### **II. Основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени (в баллах: 5-много, 3-средне, 1-мало)**

Основные виды подготовки	Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Месяцы													
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Физическая подготовка																
Техническая подготовка																
Тактическая подготовка																
Волевая подготовка																

#### **III. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности (объем: большой, средний, малый; интенсивность: высокая, средняя, низкая)**

Месяцы	Примерный объем нагрузок	Примерная интенсивность нагрузок
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		

VIII		
------	--	--

#### IV. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха

Показатели	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество соревнований												
Количество дней соревнований												
Количество тренировочных занятий												

#### V. Контрольные нормативы

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

#### VI. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты)

Многоборья и виды легкой атлетики	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

#### VII. Педагогический и врачебный контроль \_\_\_\_\_

#### VIII. Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

### Тест

#### 1. Задание {{ 1 }} №1

Выберите правильный ответ

Совокупность знаний об основном содержании, формах построения и условиях спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек, о наиболее существенных и общих для различных видов спорта закономерностях данного педагогического процесса называется ...

- теорией спорта
- теорией и методикой физической культуры
- теорией и методикой детско-юношеского спорта
- теорией и методикой физического воспитания и спорта

#### 2. Задание {{ 25 }} №25

Впишите правильный ответ

соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей называют ...

Правильные варианты ответа: \_\_\_\_\_

#### 3. Задание {{ 26 }} №26

Выберите правильный ответ

Упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта называется ...

- спортивная деятельность
- соревновательная деятельность
- спорт
- система спортивной подготовки

#### 4. Задание {{ 27 }} №27

Выберите правильный ответ

Назовите два основных направления развития современного спорта:

- профессиональный и любительский спорт

- южное и северное направления
- направления прямо и направо
- общедоступный спорт и спорт высших достижений

### 5. Задание {{ 28 }} №28

Поставьте соответствие конкретного вида спорта и групп видов спорта по предмету состязания и характеру двигательной активности.

1-я группа - виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств.	Стрельба из лука
2-я группа - виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения.	авиамоделирование
3-я группа - виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия.	современное пятиборье
4-я группа - виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена.	Гонки "Формулы-1"
5-я группа - виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника.	Волейбол
6-я группа - многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта.	шахматы

### 6. Задание {{ 32 }} №32

Спортивная подготовка рассматривается как единая целостная педагогическая система со множеством компонентов. Расставьте компоненты данной системы в порядке их функционирования.

- 1: Цель
- 2: Этапы многолетней подготовки
- 3: Методы тренировки
- 4: Врачебно-педагогический контроль
- 5: Виды подготовки
- 6: Основные дидактические принципы тренировки
- 7: Средства тренировки
- 8: Формы занятий
- 9: Микроциклы
- 10: Задачи
- 11: Макроциклы
- 12: Процесс спортивной тренировки
- 13: Мезоциклы

### 7. Задание {{ 37 }} №37

Выберите правильный ответ

Функции спорта подразделяются на специфические и общие. К специфическим относят:

- соревновательно-эталонную
- эвристически-достиженческую
- личностно-направленного воспитания, обучения и развития
- оздоровительно-рекреативную
- эмоционально-зрелищную
- социальной интеграции и социализации личности
- коммуникативную

- экономическую

### 8. Задание {{ 38 }} №38

Выберите правильный ответ

Функции спорта подразделяются на специфические и общие. К общим относят:

- соревновательно-эталонную
- эвристически-достиженческую
- личностно-направленного воспитания, обучения и развития
- оздоровительно-рекреативную
- эмоционально-зрелищную
- социальной интеграции и социализации личности
- коммуникативную
- экономическую

### 9. Задание {{ 8 }} №8

Выберите правильный ответ

Назовите три периода годового цикла подготовки юных спортсменов.

- подготовительный, основной, заключительный
- тренировочный, соревновательный, восстановительный
- подготовительный, соревновательный, переходный
- втягивающий, базовый, восстановительный

### 10. Задание {{ 9 }} №9

Выберите правильный ответ

Выберите организационную форму тренировочных занятий, при которой занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

- индивидуальная
- фронтальная
- групповая
- самостоятельная

### 11. Задание {{ 10 }} №10

Выберите правильный ответ

Процесс развития спортивной формы имеет три фазы. Выберите неправильное название одной из фаз.

- фаза стабилизации
- фаза совершенствования
- фаза временной утраты
- фаза приобретения

### 12. Задание {{ 19 }} №19

Выберите правильный ответ

Какой из этапов не относится к этапам многолетней подготовки юных спортсменов?

- этап спортивного долголетия
- этап базовой спортивной подготовки
- этап максимальной реализации способностей спортсмена
- этап начальной спортивной подготовки
- этап сохранения и поддержания достигнутого уровня спортивного мастерства

### 13. Задание {{ 52 }} №11

Расставьте в хронологическом порядке периоды годового цикла тренировки

- : Подготовительный период
- : Соревновательный период
- : Переходный период

### 14. Задание {{ 36 }} №36

Выберите правильный ответ

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной, основной, заключительной
- подготовительной, соревновательной, переходной
- первой, второй, третьей
- разминочной, тренировочной, восстановительной
- вводной, развивающей, стабилизирующей

**15. Задание {{ 39 }} №39**

*Выберите правильный ответ*

Наличие двух этапов - обще-подготовительного и специально-подготовительного - характерно для ... периода годичного цикла тренировки.

- подготовительного
- соревновательного
- переходного

**16. Задание {{ 40 }} №40**

*Впишите правильный ответ*

Основное содержание занятий в ... периоде годичного цикла составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха, характерна смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий, снижаются общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

*Правильные варианты ответа:* \_\_\_\_\_

**17. Задание {{ 41 }} №41**

*Поставьте в соответствие продолжительность частей тренировочного занятия*

Основная часть	30-40 минут
Заключительная часть	80-90 минут
Подготовительная часть	10-20 минут

**18. Задание {{ 45 }} №45**

*Впишите правильный ответ*

Малый цикл тренировки с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий от 2-х до 14-ти занятий называется ...

*Правильные варианты ответа:* \_\_\_\_\_

**19. Задание {{ 46 }} №46**

*Впишите правильный ответ*

Средний тренировочный цикл продолжительностью от 2-х до 6-ти недель, включающий относительно законченный ряд малых циклов называется ...

*Правильные варианты ответа:* \_\_\_\_\_

**20. Задание {{ 47 }} №47**

*Выберите соответствующие определения структурных единиц учебно-тренировочного процесса юных спортсменов*

Мезоцикл	цикл тренировки с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий от 2-х до 14-ти занятий.
Микроцикл	тренировочный цикл продолжительностью от 2-х до 6-ти недель, включающий относительно законченный ряд малых циклов.
Макроцикл	тренировочный цикл полугодовой, годичной или четырехгодичной продолжительности, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов и этапов

**Вопросы к экзамену (8 семестр).**

1. Становление ТИМДЮС. Объект и предмет ТИМДЮС.

2. Спортивная подготовка как единая система. Цели и задачи подготовки юных спортсменов.
3. Характеристика спорта как социального явления. Основные понятия спорта.
4. Сущность и социальные функции спорта.
5. Структура современного спорта.
6. Классификации спорта. Классификация видов спорта по характеру двигательной активности и характеру предмета состязаний.
7. Средства подготовки юных спортсменов.
8. Методы подготовки юных спортсменов.
9. Виды подготовки юных спортсменов. Психическая подготовка.
10. Основы построения спортивной тренировки. Понятия микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.
11. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов.
12. Периодизация подготовки юных спортсменов. Организация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.
13. Структура тренировочного занятия. Формы организации занятий с юными спортсменами.
14. Понятия спортивной ориентации и отбора.
15. Индивидуальные способности при отборе юных спортсменов.
16. Ступени отбора.
17. Организация и методика отбора.
18. Сущность и структура управления подготовкой юных спортсменов.
19. Планирование подготовки юных спортсменов. Составление перспективного и годичного плана тренировки.
20. Сущность, содержание и методы контроля в подготовке юных спортсменов.
21. Система подготовки физкультурных кадров для УДО.
22. Общие положения о планировании работы по дополнительным образовательным программам спортивной направленности.
23. Содержание деятельности и документы ДЮКФП.
24. Организация спортивной школы (ДЮСШ, СДЮШОР) и её основные задачи.
25. Этапы многолетней подготовки в УДО и нормы охвата занимающихся.
26. Критерии оценки деятельности ДЮСШ, СДЮШОР.
27. Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР.
28. Условия зачисления в спортивную школу, переводы занимающихся. Врачебный контроль в спортивной школе.
29. Организационно-правовая основа ЦСП (ШВСМ), цели образовательного процесса в ЦСП. Структура ЦСП (схема). Структура финансово-хозяйственной деятельности.
30. Нормативно-правовые основания для реализации дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотношенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ПК-1. Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных	Знает структуру и содержание спортивно-тренировочных занятий по виду спорта Умеет проектировать технологические карты занятий и проводить спортивные тренировки	Проект конспекта тренировки Проект положения Проект	Способен планировать содержание спортивной тренировки и проводить ее с

	методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	по виду спорта Знает содержание внеурочной деятельности по виду спорта Умеет организовать спортивные мероприятия (соревнования) по виду спорта Знает проблемы организации спортивной подготовки занимающихся в городе и регионе Умеет формировать потребность к спортивной деятельности средствами соревнований по виду спорта	годового плана	учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в части физических нагрузок
2	ПК-2. Способен применять современные информационно-коммуникационные технологии в учебном процессе	Знает возможности различных электронных ресурсов Умеет создавать электронный контент для образовательного процесса по виду спорта Умеет применять электронный протокол учета результатов, создавать презентации, блоги по предмету Умеет вовлекать обучающихся в процесс решения предметных задач с использованием ИКТ. Знает возможности программ пакета MS Office Умеет создавать и использовать электронные документы, презентации, страницы на сайте, редакторы, специализированные программы и приложения для сопровождения образовательного процесса по виду спорта	Контрольная работа Эссе Сообщение Доклад	Готов создавать и использовать электронные документы из пакета MS Office для сопровождения процесса спортивной подготовки (электронный журнал учета, протоколы сдачи нормативов и соревнований), и применять лицензионное программное обеспечение и приложения для демонстрации на спортивных тренировках

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

- Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки: Пособие / Иссурин В.Б. - Москва :Спорт, 2016. - 464 с.ISBN 978-5-906839-57-2. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/914436> (дата обращения: 28.01.2020)
- Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-01-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97459> (дата обращения: 31.01.2020).
- Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 144 с. — ISBN 978-5-906839-72-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97549> (дата обращения: 04.02.2020).

4. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт / Б. Кафка, О. Йеневайн. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 176 с. — ISBN 978-5-906839-14-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97468> (дата обращения: 04.02.2020).
5. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе : учебно-методическое пособие / Н.Н. Никитушкина. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 320 с. — ISBN 978-5-9500181-8-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114615> (дата обращения: 04.02.2020).
6. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом : монография / Т. С. Тимакова. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 288 с. — ISBN 978-5-9500180-5-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109860> (дата обращения: 18.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик. — Москва : Советский спорт, 2010. — 336 с. — ISBN 978-5-9718-0470-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/4088> (дата обращения: 18.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Губа, В. П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов : монография / В. П. Губа, А. А. Шамардин. — Москва : Советский спорт, 2015. — 284 с. — ISBN 978-5-9718-0734-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69827> (дата обращения: 18.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **7.2 Дополнительная литература:**

1. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 452 с. ISBN 978-5-9275-0929-4. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/551003> (дата обращения: 28.01.2020)
2. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика/ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 58 с.: ISBN 978-5-7782-1448-4. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/549320> (дата обращения: 28.01.2020)
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю.К. Гавердовский. — Москва : Советский спорт, [б. г.]. — Том 1 — 2014. — 368 с. — ISBN 978-5-9718-0679-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69824> (дата обращения: 31.01.2020).
4. Волейбол: теория и практика : учебник. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97427> (дата обращения: 04.02.2020).
5. Теория и методика футбола : учебник / под общей редакцией В.П. Губы, А.В. Лексакова. — 2-е изд., перераб. и дополн. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-8-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104017> (дата обращения: 04.02.2020).
6. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков : научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 184 с. — ISBN 978-5-906839-05-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97460> (дата обращения: 04.02.2020).
7. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. - Москва : Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniy.com/catalog/product/1153739> (дата обращения: 18.03.2020). — Режим доступа: по подписке.
8. Губа, В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков. — Москва : Советский спорт, 2012. — 176 с. — ISBN 978-5-9718-0610-3. — Текст : электронный // Лань :



электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/10841> (дата обращения: 18.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **7.3 Интернет-ресурсы:**

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

---

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

– Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Альт Образование,  
платформа для электронного обучения Microsoft Teams

– Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa),  
офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math),  
сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

## **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Медиазал** № 13 на 34 посадочных места оснащен следующими техническими средствами обучения и оборудованием: специально оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами, (4 телевизора и мультимедийное проекционное оборудование ) персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS , офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено проводное и беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт педагогического института им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



ВЕРЖДАЮ

директор

Полизаев А.И.

2020

**БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ И МЕТРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО -  
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

профиль подготовки Физкультурное образование; безопасность жизнедеятельности  
форма(ты) обучения очная

Поливаев А.Г. Биомеханические и метрологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки Физкультурное

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Биомеханические и метрологические основы физкультурно-спортивной деятельности [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

## Пояснительная записка

### 1.1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

#### Цели освоения дисциплин

- ознакомить студентов с тем, как осуществляется движение, как оно организуется с позиций теории управления, что нужно сделать, чтобы изменить качественно и количественно характер двигательных действий для достижения необходимых (планируемых, в том числе рекордных) двигательных показателей.
- ознакомить студентов с основами метрологии, стандартизации и контроля в спорте.

#### Задачи освоения дисциплин

- обучить студентов пониманию связи между использованием традиционных средств теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки и возможным двигательным эффектом при выполнении упражнений;
- научить разбираться в сложности двигательных актов человека и понимать, что они зависят от множества факторов и непрерывно изменяются в процессе обучения и тренировки;
- ознакомить с биомеханическими основами техники двигательных действий;
- создать представление о биомеханических технологиях формирования и совершенствования движений с более высокой спортивной результативностью.
- воспитать у студентов способности использовать основные положения метрологии, стандартизации и контроля в спорте в своей практической деятельности, обеспечивающей, в конечном итоге, получение студентами необходимых знаний, умений и навыков в данной области;
- ознакомить с метрологическими характеристиками и аттестацией средств измерений, используемых в области физической культуры и спорта;
- ознакомить с метрологическим обеспечением приемов регистрации, обработки и анализа показателей физического состояния, технико-тактического мастерства и тренировочных нагрузок

#### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), в часть, формируемая участниками образовательных отношений, в дисциплины по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания и умения обучающегося, приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин (модулей), практик образовательной программы: «Методология и методы научного исследования в предметной области», «Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)».

#### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ПК-1. Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся		Знает структуру и содержание уроков по предмету в рамках ФГОС Умеет проектировать технологические карты уроков и проводить уроки в соответствии с технологической картой и ФГОС
		Знает содержание внеурочной деятельности по предмету Умеет организовать физкультурно-массовые мероприятия различной формы

		<p>Знает проблемы организации физической культуры населения в регионе</p> <p>Умеет формировать потребность к физкультурно-спортивной деятельности средствами различных видов спорта</p>
ПК-2. Способен применять современные информационно-коммуникационные технологии в учебном процессе		<p>Знает возможности различных электронных ресурсов</p> <p>Умеет создавать электронный контент для образовательного процесса по предмету</p>
		<p>Умеет применять электронный журнал, создавать презентации, личные страницы, блоги по предмету</p>
		<p>Умеет вовлекать обучающихся в процесс решения предметных задач с использованием ИКТ</p>
		<p>Знает возможности программ пакета MS Office</p> <p>Умеет создавать электронные документы, презентации, страницы на сайте для сопровождения образовательного процесса по предмету</p>

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		9
<b>Общий объем</b> <b>зач. ед.</b> <b>час</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	<b>180</b>	<b>180</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
Лекции	30	30
Практические занятия	60	60
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	экзамен	экзамен

### 3. Система оценивания

**3.1.** По данной дисциплине используется балльно-рейтинговая системы оценки. Критерии балльной оценки: макс.балл – 100, мин.балл – 0, на оценку «5» от 91 до 100 баллов, на оценку «4» - от 76 до 90 баллов, на оценку «3» (на «зачтено») – от 61 до 75 баллов.

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Предмет и задачи спортивной метрологии	3	1	2		
2.	Физические величины и их классификация. Измерения. Шкалы измерений	6	2	4		
3.	Системы физических величин и их единиц. Теория единства измерений. Погрешности измерений и их классификация	8	2	6		
4.	Статистические методы обработки результатов измерений	9	3	6		
5.	Теория тестов и теория оценок	11	3	8		
6.	Управление и контроль в спортивной тренировке	6	2	4		
7.	Предмет и история биомеханики	4	2	2		
8.	Кинематика движений человека. Динамика движений человека	9	3	6		
9.	Механическая работа и энергия при движении человека	7	3	4		
10.	Движения вокруг осей. Локомоторные движения. Перемещающие движения	9	3	6		
11.	Индивидуальные и групповые особенности	6	2	4		

	моторики. Биомеханика двигательных качеств					
12.	Спортивно-техническое мастерство. Управление двигательными действиями. Моделирование движений	6	2	4		
13.	Основы биомеханического контроля. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью	6	2	4		
14.	Консультация перед экзаменом	2				2
15.	Экзамен	0,25				0,25
	Итого (часов)	92,25	30	60		2,25

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

##### Раздел «Метрологические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Тема 1. Предмет и задачи спортивной метрологии.

Предмет спортивной метрологии и ее место среди других дисциплин в подготовке специалистов. История развития метрологии. Структура метрологии. Законодательная метрология.

Тема 2. Физические величины и их классификация. Измерения. Шкалы измерений:

Классификация величин. Реальные, идеальные, физические, нефизические, математические, измеряемые и оцениваемые величины. Шкала величины. Понятие счета. Размер физической величины. Понятие о единице величины. Шкалы измерений. Шкала физической величины. Шкала наименований. Шкала порядка. Шкала интервалов. Реперные шкалы. Шкалы отношений.

Измерение и его основные этапы. Операции прямого измерения: измерительное преобразование, воспроизведение физической величины заданного размера, сравнение измеряемой физической величины. Элементы процесса измерения. Задача измерения. Объект измерения. Классификация измерений.

Тема 3. Системы физических величин и их единиц. Теория единства измерений. Погрешности измерений и их классификация:

Размер физической величины. Значение физической величины. Единица физической величины. Система физических величин. Основные и производные физические величины. Система единиц физических величин. Внесистемные единицы. Кратные и дольные единицы. Понятия об эталонах. Передача размера единиц от эталона к рабочим эталонам и рабочим средствам измерений. Поверочные схемы. Поверка средств измерений. Истинные и действительные значения измеряемой величины. Понятие о погрешности. Основная и дополнительная, абсолютная и относительная, систематическая и случайная погрешности. Средства измерений. Классификация и свойства средств измерений. Измерительные системы. Индикаторы. Измерительные преобразователи. Передача и представление измерительной информации. Метрологические характеристики средств измерений. Характеристики, предназначенные для определения показаний средств измерений, качества показаний, чувствительности средств измерений к влияющим величинам. Динамические характеристики. Метрологическая аттестация, поверка и калибровка средств измерений. Классы точности средств измерений.

Тема 4. Статистические методы обработки результатов измерений:

Одномерные ряды результатов измерений. Взаимосвязь результатов измерений и методы вычисления коэффициентов взаимосвязей. Достоверность статистических характеристик. Дисперсионный анализ.

Тема 5. Теория тестов и теория оценок:

Стандартизация измерительных процедур. Надежность тестов и ее повышение. Стабильность, согласованность и эквивалентность тестов. Информативность тестов. Теория оценок. Оценка, оценивание, стадии оценивания, задачи оценивания. Шкалы оценок. Нормы. Разновидности норм. Пригодность норм.

Тема 6. Управление и контроль в спортивной тренировке:

Понятие об управлении. Контроль за физическим состоянием спортсмена. Определение степени освоенности техники. Контроль за тактическим мышлением и действиями. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок. Этапный, текущий и оперативный контроль состояния спортсмена. Разрядные нормы и требования. Физкультурные комплексы. Модельные характеристики спортсменов. Спортивный отбор. Технические средства контроля в спорте. Инструментальные методы контроля. Информационно-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований

### **Раздел «Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

Тема 7. Предмет и история биомеханики:

Предмет биомеханики как науки и учебной дисциплины. Биологические и механические явления в живых системах. Человек как механическая система, особенности его движения. Цель и задачи спортивной биомеханики. Связь ее с другими науками о спорте. История развития и современное состояние биомеханики.- Реферат.

Тема 8. Кинематика движений человека. Динамика движений человека:

Основные понятия кинематики: путь, перемещение, скорость, ускорение. Поступательное и вращательное движения, линейные и угловые характеристики. Относительность движения. Сложные движения. Описание движений человека и его звеньев во времени и пространстве - место, ориентация и поза. Фазовые диаграммы. Основные понятия и законы динамики. Сила и момент силы, импульс силы и момент силы, импульс тела и кинетический момент. Геометрия масс тела человека и способы ее определения. Общий центр тяжести и центры тяжести отдельных звеньев. Момент инерции. Внутренние и внешние силы. Взаимодействие с внешней средой как причина изменения движения тела человека. Силы тяжести, веса, инерции, упругой деформации, трения. Силы реакции опоры, виды опорных взаимодействий. Анализ динамограмм. Гидроаэродинамическое сопротивление. Связи и степени свободы. Биомеханические свойства мышц, связок и сухожилий. Типы двигательных единиц. Мышечно-скелетная система. Механические свойства костей и суставов. Величина мышечной силы. Гистерезис.- Доклад, РГР.

Тема 9. Механическая работа и энергия при движении человека:

Понятие о механической работе, мощности и видах механической энергии. Закон сохранения энергии и его следствия. Внутренняя и внешняя работа. Рекуперация энергии: переход энергии из одного вида в другой, обмен энергией между звеньями тела человека, использование энергии упругой деформации мышц и сухожилий. Методы измерения работы и энергии при движениях человека. Механическая эффективность двигательных действий.- Доклад.

Тема 10. Движения вокруг осей. Локомоторные движения. Перемещающие движения:

Движение звена в суставе: зависимость углового ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Управляющие мышечные моменты. Вращение биомеханической системы при опоре и без опоры. Закон сохранения кинетического момента. Взаимодействие тела человека с опорой как причина изменения движения вокруг осей. Основные способы управления движениями вокруг осей: приложение силы, изменение радиуса инерции, активное создание момента внешней силы, группирование и разгруппирование тела, встречные круговые движения конечностями и изгибания туловища. Биомеханика ходьбы и бега: фазовый состав, силы, энергетика. Передвижение с опорой на воду. Передвижение со скольжением. Основные способы сообщения скорости снаряду (предмету): с разгоном перемещаемых предметов и с ударным взаимодействием. Передача энергии в многосвязных биомеханических системах. Волновые процессы в движениях человека. Биомеханика ударных действий.- РГР.

Тема 11. Индивидуальные и групповые особенности моторики. Биомеханика двигательных качеств:



Телосложение и моторика человека. Онтогенез моторики Двигательные предпочтения, в частности, двигательная асимметрия и ее значение в спорте. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики человека. Биомеханика силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств. Биомеханические основы выносливости. Основы эргометрии. Утомление и его биомеханические проявления. Механическая эффективность движений. Биомеханические характеристики гибкости. Активная и пассивная гибкость. Адаптация двигательной системы.

Тема 12. Спортивно-техническое мастерство. Управление двигательными действиями. Моделирование движений:

Строение двигательного действия. Система движений, ее состав и структура. Системные свойства. Биомеханические основы координации движений. Биомеханические характеристики спортивной техники. Биомеханические черты спортивного мастерства. Биомеханика упражнений прогрессирующей сложности. Биомеханические аспекты спортивной тактики. Основные понятия теории управления. Уровни управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Способы организации управления в самоуправляемых системах. Незамкнутые и замкнутые контуры управления. Каналы прямой и обратной связи. Формы обратной связи по Эшби. Биологические обратные связи в практике физкультурно-спортивной работы. Способы и средства коррекции двигательных действий человека. Двигательные синергии. Групповое взаимодействие мышц. Моторные программы. Программирование движений. Стратегии движения. Математическое моделирование движений. Оценка будущих (планируемых) показателей двигательных действий человека посредством антропоморфных модулей. Прямая и обратная задачи механики в приложении к движениям человека. Механические модели мышц. Физическое моделирование движений. Регрессионные модели.- Тестирование.

Тема 13. Основы биомеханического контроля. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью:

Измерения в биомеханике. Биомеханические характеристики. Технические средства и методики измерений: биомеханическая кинематография, видеоциклография, оптоэлектронная циклография, электромиография, динамография, акселерометрия, спидография, гониометрия, измерение упруго-вязких свойств мышц, метод магнитного резонанса, вживленные датчики силы. Телеметрия. Лабораторные и натурные измерения. Элементы биомеханического анализа двигательных действий в спорте. Искусственная управляющая среда. Предметная среда. Тренажеры. Тренировочные приспособления. Тренажерно-измерительные комплексы. Биомеханические принципы конструирования спортивного инвентаря и оборудования. Реализация принципа технико-физического сопряжения посредством биомеханических средств тренировки. Биомеханические методы и средства вывода спортсменов на рекордную результативность.

5.

#### Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Предмет и задачи спортивной метрологии	Тест
2.	Физические величины и их классификация. Измерения. Шкалы измерений	Контрольная работа

3.	Системы физических величин и их единиц. Теория единства измерений. Погрешности измерений и их классификация	Расчетно-графическая работа
4.	Статистические методы обработки результатов измерений	Контрольная работа
5.	Теория тестов и теория оценок	Доклад
6.	Управление и контроль в спортивной тренировке	Тест
7.	Предмет и история биомеханики	Тест
8.	Кинематика движений человека. Динамика движений человека	Расчетно-графическая работа
9.	Механическая работа и энергия при движении человека	Тест
10.	Движения вокруг осей. Локомоторные движения. Перемещающие движения	Тест
11.	Индивидуальные и групповые особенности моторики. Биомеханика двигательных качеств	Тест
12.	Спортивно-техническое мастерство. Управление двигательными действиями. Моделирование движений	Тест
13.	Основы биомеханического контроля. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью	Тест

#### **6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)**

Промежуточной аттестацией является экзамен в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

## 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – тестирование, расчетно-графическая работа.

### Тестовые задания

Тело отсчёта двигаться:

- А) не может
- Б) может
- В) может, если оно круглое
- Г) может, если оно маленькое
- Д) вопрос не имеет смысла

прямоугольная «Декартова» система координат делит пространство на ... частей:

- А) не делит
- Б) умножает в два раза
- В) делит на четыре части
- Г) делит на шесть частей
- Д) делит на восемь частей

Человека можно рассматривать как материальную точку:

- А) это кощунство
- Б) можно, если его рост менее 142 см.
- В) можно, когда линейное перемещение много больше, чем его размеры
- Г) вопрос противоречит здравому смыслу
- Д) можно, если точка больше человека

С увеличением кривизны траектории её радиус...

- А) увеличивается
- Б) уменьшается
- В) остаётся неизменным
- Г) выпрямляется
- Д) искривляется

К кинематическим характеристикам относятся:

- А) характеристики, которые описывают картины движения великих спортсменов.
- Б) таких характеристик нет.
- В) все характеристики движения можно отнести к кинематическим.
- Г) характеристики, связанные с движением кинематических пар.
- Д) пространственные, временные и пространственно-временные.

Существуют следующие способы задания положения точки в пространстве:

- А) рассказать о том, где находится точка
- Б) с помощью координат  $X; Y$
- В) установкой тела в данную точку пространства
- Г) естественный, координатный, векторный
- Д) способы, связанные с построением прямоугольной (декартовой) системы координат

Амплитуда движения – это ...

- А) расстояние между конечными положениями тела
- Б) сумма двух размахов

- В) превышение над средним отклонением
- Г) угол между двумя конечными положениями тела
- Д) максимальное отклонение от среднего положения

Спортсмен получает ускорение, если:

- А) поддерживает более высокую скорость бега
- Б) на него не действует сила
- В) в этот момент уменьшается скорость
- Г) увеличивается темп бега
- Д) увеличивается частота шагов

Волейболист производит нападающий удар с угловой скоростью плеча. Скорость удара по мячу больше при:

- А) ударе «согнутой» рукой.
- Б) более высоком прыжке.
- В) ударе с опоры.
- Г) ударе «прямой» рукой.
- Д) большей массе ударного звена.

Скорость возрастает, если:

- А) увеличивается ритм движения
- Б) на тело не действуют силы
- В) нет ветра
- Г) возрастает темп движения
- Д) тело получает положительное ускорение

Укажите динамические характеристики движения:

- А) скорость линейная, скорость угловая
- Б) ускорение точки
- В) полное ускорение тела
- Г) сила, момент силы, массы, момент инерции
- Д) характеристики, связанные с движением тела

Момент силы зависит от времени ...

- А) прямо пропорционально
- Б) существует квадратичная зависимость
- В) обратно пропорционально
- Г) время действия зависит от силы
- Д) не зависит

Инертность – это ...

- А) масса тела
- Б) вес тела
- В) свойство тела сохранять своё состояние
- Г) объём тела
- Д) вес тела без тары

К «дистантным» относятся силы ...

- А) силы всемирного тяготения
- Б) силы трения
- В) силы упругости
- Г) силы сопротивления среды

Д) центробежные силы

Плечо силы – это

- А) модуль силы
- Б) расстояние от оси до конца вектора силы
- В) длина рычага, к которому приложена сила
- Г) расстояние от оси вращения до линии действия силы
- Д) расстояние от оси вращения до точки приложения силы

Момент инерции зависит от времени следующим образом:

- А) с увеличением длительности движения момент инерции уменьшается
- Б) не зависит
- В) чем меньше время, тем меньше момент инерции
- Г) прямо пропорционально
- Д) существует квадратичная зависимость

Ритм движения – это ...

- А) мера соотношения частей движения
- Б) количество шагов на отрезке дистанции
- В) количество движений на отрезке дистанции
- Г) понятие связано с видами спорта, где есть музыкальное сопровождение
- Д) количество колебаний метронома

Темп движения – это ...

- А) увеличение скорости движения
- Б) соотношение частей движения
- В) количество движений в единицу времени
- Г) количество движений на дистанции
- Д) минимальное время, затрачиваемое на цикл движения

Укажите неверное обозначение единицы времени

- А) 1 мсек; Б) 2,5 часов; В) 3,9 м/сек; Г) 10 мин; Д) 0,0001 сек.

Укажите наименьший по длительности отрезок времени

- А) 0,01 сек
- Б) 1 сек
- В) 9 м/сек
- Г) 10 сек
- Д)  $1 \cdot 10^{-1}$  сек

В плавании основным видом движения является ...

- А) водный
- Б) подводный
- В) локомоторное
- Г) перемещающее
- Д) с помощью рук

В боксе основным видом движения является ...

- А) передвижение по рингу
- Б) локомоторное
- В) перемещающее
- Г) нападающий

Д) наступательно - защитный

В лёгкой атлетике есть следующие виды движений:

- А) все ниже перечисленные
- Б) перемещающие
- В) локомоторное
- Г) вокруг оси
- Д) на месте

Вы сейчас находитесь в ... равновесии.

- А) неустойчивом
- Б) безразличном
- В) устойчивом
- Г) ограниченно устойчивом
- Д) живом

Укажите виды спорта, в которых нет перемещающих движений

- А) Бег
- Б) Метание
- В) Бокс
- Г) Теннис
- Д) Борьба

Главная задача биомеханики – это ...

- А) оценка эффективности приложения сил для достижения поставленной цели
- Б) изучение движения
- В) изучение возможностей спортсмена
- Г) математические задачи

Частные задачи биомеханики – это ...

- А) изучение живых людей
- Б) изучение соперников
- В) расчёт параметров
- Г) изучение конкретных движений
- Д) наблюдение за луной

Выберите направления развития биомеханики:

- А) север, юг, запад, восток
- Б) правильное
- В) механическое, функционально-анатомическое, физиологическое, системно-структурный подход
- Г) прямо и на право
- Д) значительное

Система – это ...

- А) то, что мы видим
- Б) предлагаемые процессы
- В) единое целое, составленное из частей, взаимодействующих по определённым законам
- Г) законченное произведение
- Д) порядок

Кинематическая пара это –

- А) подвижное соединение двух звеньев
- Б) неподвижное соединение двух звеньев
- В) соединение двух твёрдых тел
- Г) двойка на экзамене
- Д) пара, имеющая кинематические характеристики

Расстояние между объектами А и Б – это ...

- А) путь, пройденный без изменения направления движения
- Б) отрезок прямой, соединяющий точки А и Б
- В) путь, пройденный телом от точки А до Б
- Г) разность между положениями апогея и перигея
- Д) путь от А до Б в конкретных единицах измерения

Траектория движения точки – это ...

- А) видимый след движения
- Б) воображаемый след движения, оставленный телом (точкой) при перемещении в пространстве
- В) путь, пройденный точкой от начала и до конца движения
- Г) кривая, соединяющая начало и конец движения

Тело отчёта – это ...

- А) тело, относительно которого определяется положение объекта
- Б) тело, от которого начинается движение
- В) тело, с которым сравнивают по величине другое тело
- Г) тело, обладающее эталонными размерами
- Д) тело, у которого заканчивается движение

Укажите пространственно-временные характеристики движения:

- А) координаты тела
- Б) темп и ритм движения
- В) длительность движения, момент времени
- Г) траектория, направление и размах движения
- Д) скорость, угловая скорость, ускорение, Угловое ускорение

Укажите формулу мгновенной угловой скорости

- А)  $\omega = \frac{\varphi}{t}$
- Б)  $\omega = \varphi \cdot t$
- В)  $\omega = \lim_{\Delta t \rightarrow 0} \frac{\Delta \varphi}{\Delta t}$  , где  $\omega$  - угловая скорость,  $\Delta \varphi$  – угол,  $\Delta t$  – время
- Г)  $\omega = \frac{\Delta \varphi}{\Delta t}$
- Д)  $\omega = \frac{\Delta \varphi}{\Delta t^2}$

Укажите формулу углового ускорения

- А)  $\varepsilon = \frac{\Delta \omega}{\Delta t}$
- Б)  $\omega = \frac{\varphi}{t}$
- В)  $\omega = \lim_{\Delta t \rightarrow 0} \frac{\Delta \omega}{\Delta t}$  , где  $\varepsilon$  – угловое ускорение,  $\Delta \omega$  – угловая скорость,  $\Delta t$  – время

Г)  $\varepsilon = \omega \cdot t^2$

Д)  $\varepsilon = \frac{\omega^2}{t}$

Тело получает ускорение,

А) если оно движется по прямой

Б) если скорость его падает

В) если силы, действующие на него, уравновешены

Г) если масса его меньше 10 кг.

Д) если скорость его больше 1 м/сек

Тело повернулось на угол  $\varphi$ . В какой точке угловая скорость больше

А) а) в точке «А»

б) в точке «В»

$\varphi$

В

в) в точке «С»

В

г) во всех точках одинаково

С

д) угловая скорость равна 0

С

Укажите верную формулу мгновенной скорости

А)  $V = \frac{\varepsilon}{t}$

Б)  $V = \frac{\Delta S}{\Delta t}$

В)  $\varepsilon = \frac{\Delta \omega}{\Delta t}$

Г)  $V = \frac{S}{t}$

Д)  $V = \Delta S \cdot t^2$

Укажите верную формулу углового ускорения

А)  $a = V \cdot t$

Б)  $\varepsilon = \frac{\Delta \omega}{\Delta t}$

В)  $\varepsilon = \omega \cdot t^2$

Г)  $a = \frac{S}{t^2}$

Д)  $\varepsilon = \omega^2 \cdot t^2$

К инерционным относятся следующие характеристики движения:

А) масса тела, момент инерции тела

Б) характеристики, описывающие движение тела по инерции

В) расстояние, которое проходит тело по инерции

Г) линейная скорость и ускорение

Д) радиус вращения материальной точки

Импульс силы – это ...

А) сила прилагается к телу через определённые промежутки времени

Б) максимальное значение действующей силы

В) значение силы в данный момент времени

Г) произведение силы на время, в течение которого сила действует на тело

Д) время, в течение которого сила действует на тело



Укажите формулу, отражающую связь между силой, массой и ускорением

А)  $F = \frac{m}{a}$

Б)  $a = \frac{m}{F}$

В)  $m = \frac{a}{F}$

Г)  $F = \frac{a}{m}$

Д)  $F = m \cdot a$

Момент инерции зависит от времени следующим образом:

А) не зависит

Б) прямо пропорционально

В) обратно пропорционально

Г) существует квадратическая зависимость

Д) зависит в данный момент времени

Масса тела – это ...

А) вес тела

Б) мера инертности тела

В) объём тела

Г) площадь поверхности тела

Д) момент инерции тела

Точка массой вращается вокруг оси по радиусу  $R$ . Если радиус станет  $2R$ , то момент инерции изменится:

А) не изменится

Б) больше в два раза

В) меньше в два раза

Г) в четыре раза больше

Д) прямо пропорционально

Укажите формулу момента инерции тел, где  $m$  – масса точки,  $J$  – момент инерции,  $r$  – расстояние от оси вращения до тела:

А)  $J = \frac{m}{r}$

Б)  $J = m \cdot R$

В)  $J = m \cdot r^2$

Г)  $J = \frac{r^2}{m}$

Д)  $J = \lim_{\Delta m \rightarrow 0} \frac{\Delta m}{r}$

Причиной движения является ...

А) скорость

Б) ускорение

В) сила

Г) импульс тела

Д) масса тела

Масса тела – это ...

- А) объём тела
- Б) относительный размер тела
- В) вес тела без упаковки
- Г) мера инертности тела
- Д) плотность тела

Момент времени – это ...

- А) момент начала движения
- Б) наименьший по длительности отрезок времени
- В) время, в течение которого идёт движение
- Г) отрезок времени меньше сотой доли секунды
- Д) минимальное время, затраченное на цикл движения

Охарактеризуйте отличия внешних и внутренних сил:

- А) внешних больше, внутренних меньше
- Б) внешние силы имеют механическую природу, а внутренние биологическую
- В) внешние действуют на тело, а внутренние из тела
- Г) внешние тормозят движение, а внутренние нет
- Д) внешние отклоняют движение, а внутренние корректируют его

Выберите формы проявления скоростных качеств:

- А) быстрота мысли
- Б) быстрота мышц
- В) быстрота бега
- Г) повышение темпа
- Д) смена ритма

Управление – это ...

- А) команды тренера
- Б) крик о помощи
- В) переход системы в новое, заранее заданное состояние
- Г) подсказка
- Д) указания начальника

Обратная связь

- А) усиливает эффект воздействия
- Б) уменьшает эффект воздействия
- В) стабилизирует систему
- Г) сообщение о процессе
- Д) отражение (эхо)

Биомеханика изучает ...

- А) движения человека и животных и механические явления в них
- Б) действия физических упражнений на интеллект
- В) ноги выдающихся спортсменов
- Г) всё
- Д) механику человека и животных

Назовите направления развития биомеханики:

- А) правильное

- Б) механическое, анатомическое / физиологическое, системно-структурное
- В) естественное, координатное, векторное
- Г) связаны с поставленной задачей
- Д) север, юг, запад, восток

Опорно-двигательный аппарат человека включает ...

- А) костный, скелет, связки, систему управления
- Б) опору, которая движется
- В) аппарат,двигающийся по какой-то опоре
- Г) движения, когда есть твёрдая опора
- Д) две руки, две ноги

Силовые характеристики движения – это ...

- А) характеристики, применяющиеся в бодибилдинге
- Б) сила, момент силы
- В) характеристики силы воли и духа
- Г) характеристики, описывающие мужскую силу
- Д) то, что есть, когда ума не надо

Минимальное количество звеньев, составляющих замкнутую кинематическую цепь, равно:

- А) 5
- Б) 6
- В) 2
- Г) 3
- Д) 4

К механическим свойствам мышц относят ...

- А) скорость, сокращение, расслабление
- Б) площадь поперечного сечения
- В) способность развить силу
- Г) упругость, вязкость, ползучесть, релаксация
- Д) твёрдость, хрупкость, мягкость

### **Расчетно-графические работы**

## Лабораторная работа № 1.

### Построение промера по координатам

#### Основные задачи:

1) научиться составлять таблицу координат; 2) научиться находить по координатам положение точек тела и чертить схематические позы человека.

S<sub>y</sub>

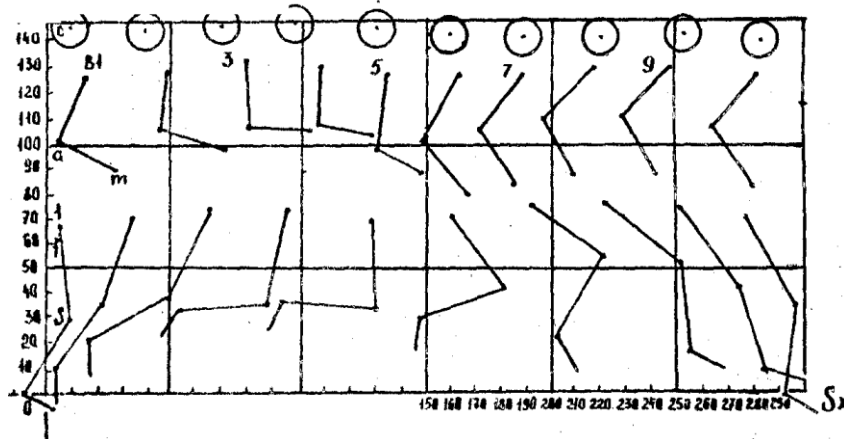


Рис. 1

бега человека

Пояснения.

1. Промер

Киноциклограмма

(рис. 1) —

пространственно-временная диаграмма движений (схемы положений тела). Она показывает, где располагаются точки тела в пространстве и как они изменяют свое положение через определенные интервалы времени. Это позволяет рассчитать скорости и ускорения точек тела.

Промер строят на основе материалов специальной киносъемки. Для изучения движений, выполняемых в одной плоскости (бег в легкой атлетике, прыжки в длину, ходьба на лыжах, бег на коньках и т.д.), применяется одноплоскостная киносъемка.

Для изучения движений со сложными пространственными перемещениями (метание молота, диска, упражнения на коне в гимнастике и т.д.) используют трехплоскостную киносъемку. Три киноаппарата располагаются на определенном расстоянии друг от друга так, чтобы их оптические оси были взаимно перпендикулярны. Съемка производится сбоку, спереди (или сзади) и сверху (зенитная киносъемка). Киноаппарат располагают так, чтобы его главная оптическая ось была перпендикулярна направлению движения или основной плоскости движения. Если же оптическая ось аппарата не перпендикулярна основной плоскости, то углы на изображении не будут равны действительным углам сгибания. При этом существенно искажаются и линейные размеры, что приводит к большим ошибкам при их измерении. Место расположения киноаппарата определяется так, чтобы объект съемки полностью поместился в кадр, оптическая ось аппарата должна находиться против центра области передвижения.

Минимальная частота съемки при изучении передвижений спортсмена составляет 32 кадра в секунду. При этом промежутки времени между кадрами будут равны  $1/32 \approx 0,03$ .

Перед киносъемкой испытуемого специально подготавливают. На точки тела, соответствующие проекциям основных суставов, наносят «кресты» (ширина полосы — 1 см, длина — 5 см). Предпочтительно снимать испытуемого в плавках, нанося отметки осей суставов непосредственно на кожу. При съемке в условиях низкой температуры испытуемого одевают в облегачающий костюм (так, чтобы смещения костюма относительно тела были минимальны) и наносят проекции осей суставов непосредственно на костюм. Цвет меток должен быть контрастным цвету одежды.

3. Промер строят по кадрам киноплёнки или фотоотпечаткам с них двумя способами: а) проецированием на координатную сетку (с киноплёнки — через проектор; с фотоотпечатков — через эпидиаскоп); при этом минимум два ориентира на каждом кадре (или снимке) должны совместиться с их изображением на координатной сетке; б) по координатам каждой точки (относительно избранного начала координат) на каждом кадре или снимке; координаты сначала считываются по каждому снимку и записываются в таблицу координат. В обоих способах предварительно выбирают масштаб изображения (обычно 1:10, лучше 1:5).

4. По полученному (проецированием) на координатной сетке промеру считывают координаты точек и записывают их в таблицу координат. В обоих случаях в результате получается промер и таблица координат, по которым ведут дальнейшую обработку.

#### Задания

1. Составить таблицу координат. Вычертить таблицу с количеством горизонтальных строк, равным числу кадров (в нашем примере 10 поз), и количеством вертикальных колонок, равным удвоенному числу изображаемых точек, для координат горизонтальных (X) и вертикальных (Y). В представленной таблице координат (табл. 1) даны ранее определенные по фотокадрам координаты  $S_x$  и  $S_y$  для следующих восьми точек тела: с – центр тяжести головы, в – плечевой, а – локтевой, m – лучезапястный, f – тазобедренный, s – коленный, p – голеностопный суставы и d – кончик стопы. Каждая координата – это соответствующее расстояние данной точки от оси X или оси Y.

2. Построить сетку координат. Определить по таблице координат наибольшие значения  $S_x$  и  $S_y$ , ( $S_x$  точки d позы 10-й равна 307 мм;  $S_y$  – точки с позы 4-й равна 149). По этим данным установить размеры сетки координат (по горизонтали – не менее 310 мм, по вертикали – не менее 150 мм, если масштаб выбрать 1:10, т.е. 10 мм на сетке координат изображают 10 см в натуре). Учитывая в таблице координат отрицательные значения координат ( $S_y = -8$ ;  $S_x = -10$  и  $S_y = -10$ ). Теперь через каждые 50 мм провести горизонтальные и вертикальные линии для удобства отсчета координат. Разметить оси координат через 10 мм и надписать численные значения.

3. Построить промер, нанести все точки правой половины тела 1-й позы. Координата точки с позы 1-й  $S_x = 9$  мм (в масштабе сетки), а  $S_y = 145$  мм.

Таблица 1

Таблица координат

x №	S								y №	S							
	c	b	a	m	f	s	p	d		c	b	a	m	f	s	p	d
1	9	1	6	3	6	1	-	3	1	1	1	1	8	6	2	0	-
2	3	4	4	7	3	2	+	4	2	1	1	1	1	7	3	8	-
3	8	8	6	1	5	3	5		3	46	29	05	00	0	3	8	7
4	6	7	8	1	6	5	1	1	3	1	1	1	1	7	3	2	+
5	8	9	1	05	5	0	9	7	4	48	32	98	05	3	6	0	4
6	9	1	1	1	9	8	5	4	4	1	1	1	9	7	3	3	1
7	9	08	08	31	8	8	3	5	5	49	31	06	8	2	4	2	9
8	1	1	1	1	1	1	9	8	6	1	1	1	8	6	3	3	2
9	29	36	30	51	30	33	4	9	5	46	27	02	8	9	2	6	4
10	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	8	7	4	3	1
11	59	63	51	67	61	82	50	47	7	43	26	02	1	0	1	0	5
12	1	1	1	1	1	2	2	2	7	1	1	1	8	7	5	2	9
13	90	89	73	86	92	22	04	11	8	42	28	06	3	5	3	3	
14	2	2	1	2	2	2	2	2	8	1	1	1	8	7	5	1	1
15	21	17	99	10	22	51	56	69	9	43	31	11	7	7	3	8	0
16	2	2	2	2	2	2	2	3	9	1	1	1	8	7	4	1	4
17	52	48	30	42	50	76	86	01	0	44	31	12	8	5	4	1	
18	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	8	7	3	1	-
19	82	79	66	81	78	98	96	07	0	42	28	07	5	2	6		7

Как удобнее найти положение точки? Можно от нуля координат отсчитать вправо 9 мм и от этой точки вверх 145 мм, но можно это сделать быстрее и проще, с меньшим риском ошибки. Заметим, что  $S_y = 145$  мм, т.е. на 5 мм ниже линии "150". Найдя эту точку на вертикальной оси (У) сетки, вправо от нее найдем сразу точку "10 мм", а от нее отсчитаем 1 мм (это проще, чем отсчитывать подряд 9 мм вправо от оси).

Такое же сокращение поиска точки проследим в следующих случаях. Точка 1-й позы –  $S_x = 15$ ;  $S_y = 125$ ; на горизонтальной линии "125" отсчитаем сразу 15 мм. У точки m I позы  $S_x = 30$ ; здесь удобнее отсчитывать Ее от нуля вправо (0, 10, 20 и 30), а от вертикальной линии "50" влево (50, 40 и 30).  $S_y$  этой точки "89"; эту координату удобнее отсчитывать от горизонтальной линии "100" вниз (100, 90, 89). А точку S 1-й позы удобнее отсчитывать сначала по  $S_x = 10$ , а отсюда вверх (10, 20, 30 и 28).

Следует стараться как можно меньше перемещать карандаш вдоль какой-либо оси, используя вспомогательные линии сетки (через 50 мм) как ориентиры для отсчета.

Нанеся все точки 1-й позы, обвести точку с кружком диаметром 7 мм (обозначение головы); далее соединить точки b, a, m двумя линиями (рука) и точки f, s, p, d тремя линиями (нога). Точку с, обозначающую голову, с точкой b соединять нельзя, так как b – плечевой сустав. Во время бега она перемещается вперед и назад. Если провести линию от с к b, то окажется, что такая шея качается, как маятник. По этой же причине не соединяют точки b и f.

Нанеся точки всех 10 поз и проведя все линии (для каждой позы сразу же после нанесения точек), проверить правильность поз. Прежде всего необходимо проверить, похожи ли позы на естественные позы человека, так как бывают курьезные случаи – позы с переразгибанием колена вперед или со стопой в области головы, если перепутаны координаты  $S_x$  и  $S_y$ . Тщательно проверить, нет ли на воображаемой траектории скачков точек вверх или вниз, вперед или назад, что бывает при ошибке в отсчете координат. Кроме того, проверить на глаз, не изменяют ли резко части тела свои размеры. И, наконец, остается проставить номера поз. Это удобно делать через одну позу (например, только нечетные) около точек b и f мелкими цифрами над соответствующей точкой (см. рис. 1).

Контрольные вопросы

I. Что называется промером?

Для чего служит промер?

Какие данные необходимы для построения промера?

Как строится сетка координат?

Как выбрать масштаб изображения?

Какие ошибки возможны при построении промера?

### Контрольная работа

Группа \_\_\_\_\_ Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_ Квалификация \_\_\_\_\_

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. К какому виду двигательной деятельности, согласно классификации, относится Ваш вид спорта?
  - а) локомоторные движения (циклические, ациклические)
  - б) перемещающие движения
  - в) сохранение и изменение положения тела
  - г) движения вокруг осей
  - д) движения на месте
2. Сформулируйте цели и задачи избранного вида двигательной деятельности

3. Проведите анализ кинематической характеристики в Вашем виде спорта:  
 а) нарисуйте линейную хронограмму (временную диаграмму движений) для спортсменов разной квалификации (низкой и высокой) с обозначением фаз, периодов и граничных моментов

\_\_\_\_\_ t (низкая квалификация)  
 0

\_\_\_\_\_ t (высокая квалификация)  
 0

- б) изобразите промер (схематическое изображение поз в граничных моментах)

o  
 ≤  
 ≥

- в) рассчитайте временные характеристики (длительность фаз, периодов, ритма, темпа движений) для спортсменов разной квалификации (сформулируйте тенденцию к изменению этих показателей с ростом квалификации)

Таблица 1

Квалификация	Длительность $\Delta t_1$ (с)	Длительность $\Delta t_2$ (с)	Длительность $\Delta t_3$ (с)	Темп	Ритм
Низкая					
Высокая					

$\Delta t_1$  – фаза ...

$\Delta t_2$  – фаза ...

$\Delta t_3$  – фаза ...

4. Проведите анализ динамических характеристик:

- а) дайте определение и напишите формулы:

– внешней силы –

– внутренней силы –

– силы трения –

– силы сопротивления внешней среды –

– силы реакции опоры –

– силы инерции фиктивные –

– силы инерции реальные –

– силы Архимеда –

– импульс силы

– импульс момента силы –

– момент инерции –

– МОМЕНТ СИЛЫ –

б) режимы работы мышц:

– изометрический –

– изотонический –

– уступающий –

– преодолевающий –

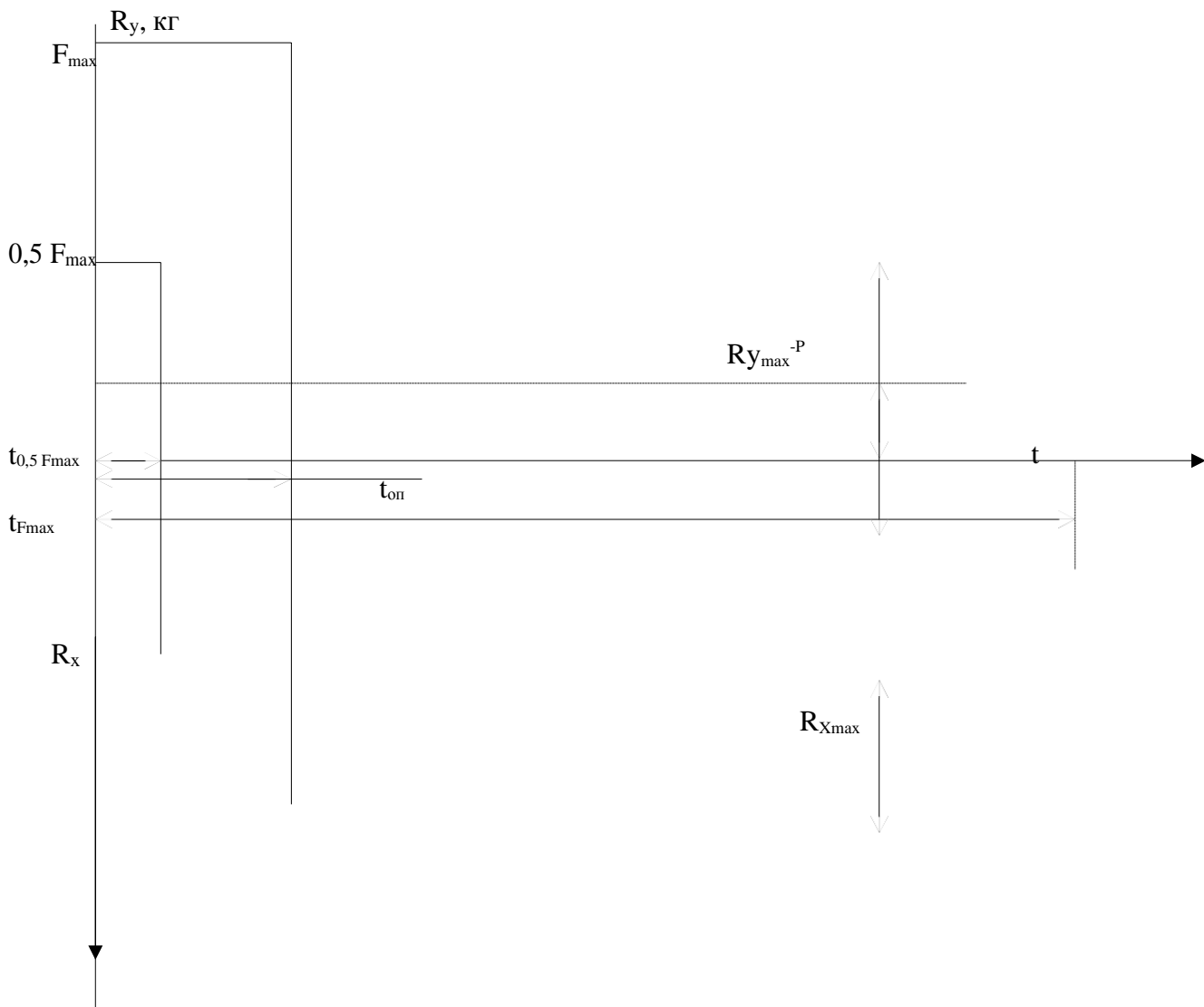
– реверсивный –

в) напишите основной закон динамики для поступательного и вращательного движения:

$F =$

$M =$

г) проанализируйте механизм отталкивания от опоры по динамическим характеристикам, вычислив угол отталкивания, угол вылета и дальность прыжка в длину





Исходные данные для определения угла отталкивания,  
угла вылета и дальности прыжка в длину

Таблица 2

Р, кг	V <sub>Yв</sub> , м/с	V <sub>Xв</sub> , м/с	R <sub>Ymax</sub> , кг	R <sub>Xmax</sub> , кг	R <sub>Ymax-P</sub> , кг	α <sub>ощ</sub> , град	α <sub>вылета</sub> , град	l, м
70	2,70	6,0	198,5	26,3				

Где Р – вес спортсмена

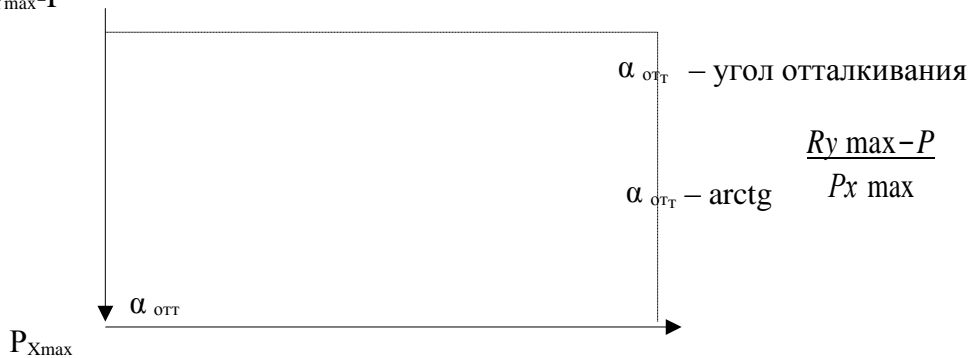
V<sub>Yв</sub> – вертикальная составляющая скорости ОЦМ в момент отрыва от опоры

V<sub>Xв</sub> – горизонтальная составляющая скорости ОЦМ в момент отрыва от опоры

R<sub>Ymax</sub> – максимум вертикальной составляющей силы реакции опоры в фазе отталкивания

R<sub>Xmax</sub> – максимум горизонтальной составляющей силы реакции опоры в фазе отталкивания

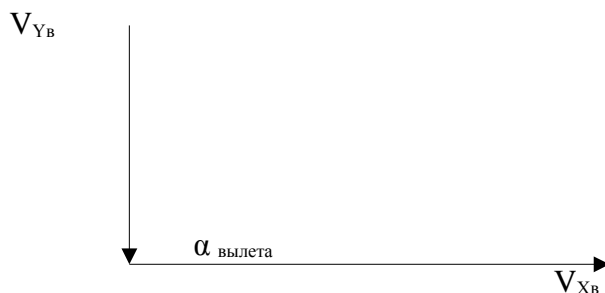
R<sub>Ymax-P</sub>



Угол отталкивания можно измерить с помощью транспортира, если масштаб силы по оси X и Y одинаковый (сложение сил по правилу параллелограмма)

$$\alpha_{вылета} = \arctg \frac{V_{yв}}{V_{xв}}$$

α<sub>вылета</sub> – угол вылета ОЦМ в момент отталкивания может быть также измерен транспортиром, если масштаб вертикальной и горизонтальной составляющих скоростей ОЦМ одинаковый



l – теоретическая дальность прыжка

$$l = \frac{V_{xв}}{g} (V_{xв} + \sqrt{V_{yв}^2 + 2ghв}), \text{ где}$$

g – ускорение свободного падения,

g = 9,81 м/с<sup>2</sup>

h<sub>в</sub> = 1,3 м – высота ОЦМ в момент вылета

5. Анализ энергетических характеристик:

а) потенциальная энергия –

$$E_{\text{пот}} =$$

б) кинетическая энергия –

$$E_{\text{кин пост}} =$$

в) кинетическая энергия вращательного движения –

$$E_{\text{кин вр}} =$$

г) полная механическая энергия ОЦМ –

$$E_{\text{полн}} =$$

д) работа поступательного и вращательного движения –

$$A_{\text{пост}} =$$

$$A_{\text{вращ}} =$$

е) мощность поступательного и вращательного движения

$$N_{\text{пост}} =$$

$$N_{\text{вращ}} =$$

6. Способы определения ОЦМ тела человека:

– аналитический по теореме (формулировка теоремы, понятия «ОЦМ»)

$$X_{\text{ОЦМ}} =$$

$$Y_{\text{ОЦМ}} =$$

– графический (определение понятия «ОЦТ» и используемого правила сложения параллельных сил тяжести)

$$\frac{P_1}{P_2}$$

Промер – определение

$R_{\text{отн}}$ , % –

Исходные данные:  $K_i$  –

– перечислить известные вам методы:

а) рассчитать координату  $Y_{\text{оцм}}$  с помощью уравнения множественной регрессии, полученного на основе применения радиоизотопного метода определения геометрии масс тела 100 испытуемых (В.М. Зацюрский, 1979)

$$Y_{\text{оцм}} = 11,6 + 0,675 X_1 - 0,173 X_2 - 0,299 X_3 \text{ (см)},$$

Где  $X_1$  – длина тела, см

$$X_1 = 177,0$$

$X_2$  – обхват голени, см

$$X_2 = 38,2$$

$X_3$  – длина корпуса, см

$$X_3 = 79,0$$

$$Y_{\text{оцм}} =$$

б) рассчитать координату  $Y_{\text{оцм}}$  с помощью уравнения множественной регрессии, полученного в результате сравнения антропометрических показателей 255 спортсменов разной квалификации (велосипедистки, пловчихи, теннисистки):

$$Y_{\text{оцм}} = -4,667 + 0,289 X_4 + 0,383 X_5 + 0,301 X_6,$$

где  $X_4$  – длина ноги, см

$$X_4 = 99$$

$X_5$  – длина тела, см

$$X_5 = 157$$

$X_6$  – ширина таза, см

$$X_6 = 23$$

$Y_{\text{оцм}} =$

Полученные значения ОЦМ сравнить с табличными и сделать заключение, каким видом спорта могла бы заниматься данная спортсменка, исходя из ее антропометрических данных

Таблица 3

Вид спорта	Абсолютная высота ОЦМ, см	Длина тела, см
Велосипед	91,65±0,62	163,21±0,53
Плавание	94,78±0,50	166,57±0,54
Теннис	92,47±0,71	164,71±0,69

## 7. Анализ двигательных качеств в Вашем виде спорта

### 7.1. Силовые качества –

а) параметрические зависимости –

$F_M$



б) непараметрические зависимости –

### 7.2. Скоростные качества –

Элементарные формы проявления скоростных качеств:

а)

б)

в)

Градиенты силы:

а) показатель взрывной силы – скоростно-силовой индекс I

$$I = \frac{F_{\max}}{t F_{\max}} =$$

б) показатель стартовой силы – скоростно-силовой индекс Q

$$Q = \frac{0,5 \max}{t 0,5 F_{\max}} =$$

в) коэффициент реактивности R

$$R = \frac{F_{\max}}{t_{\text{оп}} \cdot P} =$$

Таблица 4

P, кг	F <sub>max</sub> , кг	0,5F <sub>max</sub> , кг	t <sub>Fmax</sub> , с	t <sub>0,5Fmax</sub> , с	t <sub>оп</sub> , с	I	Q	R
80	440		0,0174	0,0086	0,146			

Где P – вес спортсмена

F<sub>max</sub> – максимальное значение вертикальной составляющей силы реакции опоры

t<sub>Fmax</sub> – время достижения максимальной силы

t<sub>0,5Fmax</sub> – время достижения половины максимальной силы

t<sub>оп</sub> – время опорного периода (см. рис.)

7.3. Выносливость –

эргометрия –

абсолютные показатели выносливости (явные) –

относительные (латентные) показатели выносливости –

дистанция анаэробных резервов –

критическая скорость –

Рассчитайте коэффициент выносливости (кв), запас скорости (зс) и индекс выносливости (ив)

Таблица 5

t <sub>д</sub>	t <sub>эт</sub>	кв	зс	ив
51	12,0			

Где t<sub>д</sub> – время прохождения всей дистанции (Д=400 м)

t<sub>эт</sub> – время прохождения эталонного отрезка (100 м)

n – 4 количество эталонных отрезков

кв –  $t_{\text{д}} / t_{\text{эт}}$  =

зс –  $t_{\text{д}} / n - t_{\text{эт}}$

ив –  $t_{\text{д}} - t_{\text{эт}} \cdot n$  =

8. Спортивно-техническое мастерство –

– объем двигательной деятельности (соревновательный и тренировочный)

–разносторонность двигательной деятельности (соревновательная и тренировочная)

– рациональность

– эффективность –

– сравнительная эффективность –

– реализационная эффективность –

Рассчитать реализационную эффективность спортивной техники на примере толкания ядра с разгона с использованием уравнений множественной регрессии методом регрессионных остатков.

Средний ожидаемый результат  $\bar{Y}$  выполнения толкания ядра с разгона определяется по уравнению множественной регрессии, где неизвестными являются результаты тестовых заданий  $X_1$  – результат жима штанги лежа и  $X_2$  – результат приседания со штангой

$$\bar{Y} = 7,455 + 0,010 \cdot X_1 + 0,028 \cdot X_2$$

Оценка эффективности техники толкания ядра осуществляется путем сравнения регрессионного остатка

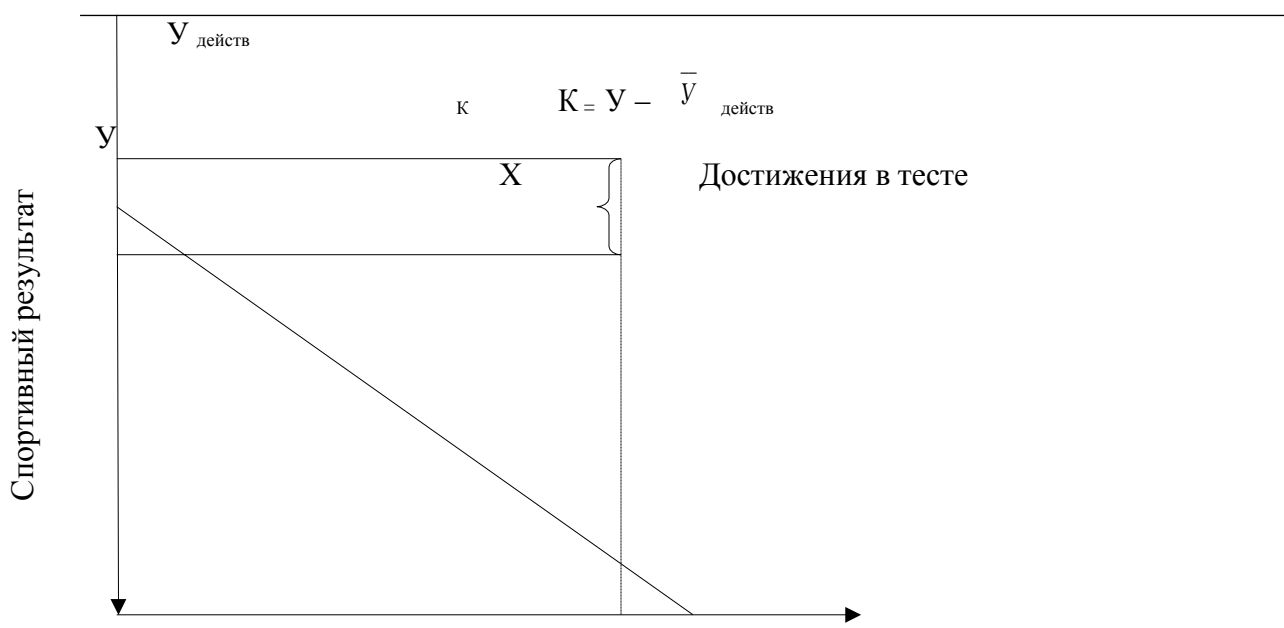
$K = \bar{Y} - Y_{\text{действ}}$  (разность среднего ожидаемого результата и действительного значения) с критериями эффективности техники

Таблица 6

$X_1$ , кг	$X_2$ , кг	$\bar{Y}$ , м	$Y_{\text{действ}}$ , м	$K = \bar{Y} - Y_{\text{действ}}$ , м	Оценка эффективности
154,5	192,3		14,384		

Таблица 7

Уровни эффективности	Критерии эффективности техники
Отличная	$< -1,648$ м
Хорошая	От 0 до $-1,648$ м
Средняя	От 0 до $+1,648$ м
Плохая	$> 1,648$ м



Текущий тест по дисциплине

I: Спорт/метрология №1

S: Стадии управления учебно-тренировочным процессом (наиболее точный перечень):

- : сбор информации, статистическая обработка, планирование;
- : сбор информации, статистическая обработка, выработка рекомендаций;
- : сбор информации, ее анализ, выработка рекомендаций;
- : сбор информации, ее анализ, принятие решений;
- : проведение измерений, статистическая обработка, выработка рекомендаций.

I: Спорт/метрология №2

S: Разновидности состояния спортсмена:

- : отличное, хорошее, удовлетворительное;
- : удовлетворительное, неудовлетворительное;
- : хорошее, плохое;
- : состояние готовности, текущее, состояние спортивной формы;
- : этапное, текущее, оперативное.

I: Спорт/метрология №3

S: Объекты комплексного контроля (наиболее точный перечень):

- : соревновательная деятельность, тренировочные нагрузки, состояние спортсмена;
- : подготовленность спортсмена, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность;
- : тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, состояние спортсмена;
- : сбор информации, ее анализ, принятие решений;
- : результаты измерений, статистическая обработка, выработка рекомендаций.

I: Спорт/метрология №4

S: Какая из перечисленных не является шкалой измерений?

- : интервалов;
- : порядка;
- : отношений;
- : испытаний;
- : наименований.

I: Спорт/метрология №5

S: Шкала порядка

- : числа упорядочены по рангам, интервалы между ними известны;
- : числа упорядочены по рангам, интервалы между ними неизвестны;
- : числа расставлены в порядке возрастания (убывания);
- : числа играют роль ярлыков и служат для расстановки объектов по порядку;
- : такой шкалы не существует.

I: Спорт/метрология №6

S: Сколько основных единиц измерения входит в систему СИ?

- : 6;
- : 7;
- : 8;
- : 12;
- : 13.

I: Спорт/метрология №7

S: Какая единица измерения не входит в систему СИ?

- : метр;
- : килограмм;
- : минута;
- : кандела;
- : моль.

I: Спорт/метрология №8

S: Какой единицей в системе СИ является ньютон?

- : основная;
- : дополнительная;
- : производная;

-: внесистемная;

-: кратная.

I: Спорт/метрология №9

S: Какого вида погрешностей не бывает?

-: основная;

-: относительная;

-: абсолютная;

-: постоянная;

-: систематическая.

I: Спорт/метрология №10

S: Абсолютная погрешность

-: имеет место в нормальных условиях;

-: возникает из-за отклонения условий от нормальных;

-: не изменяется от измерения к измерению;

-: равна разности между показанием прибора и истинным значением;

-: измеряется в процентах.

I: Спорт/метрология №11

S: Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена, называется:

-: контрольным упражнением;

-: измерением;

-: тестом;

-: испытанием;

-: оцениванием.

I: Спорт/метрология №12

S: Выявление соответствия между изучаемым явлением с одной стороны и числами – с другой, называется:

-: контрольным упражнением;

-: измерением;

-: тестом;

-: испытанием;

-: оцениванием.

### **Лабораторная работа №1**

Цель работы: Освоение понятий, характеризующих качество измерений: точность измерений, погрешности измерений.

#### **Краткие теоретические сведения**

Погрешностью результата измерений называется разность между результатом измерения и действительным (истинным) значением измеряемой величины.

Точностью измерения называется близость погрешности к нулю.

#### **Классификация погрешностей**

По закономерности проявления:

- систематические, т.е. всегда присутствующие при данном измерении, имеющие постоянную или закономерно меняющуюся величину;

- случайные, т.е. меняющиеся случайным образом при одинаково тщательных измерениях;

- промахи (грубые ошибки) – эти результаты исключаются из рассмотрения.

В зависимости от источника различают погрешности:

- инструментальные, являющиеся следствием конструктивных недостатков измерительной аппаратуры (основная погрешность) или неправильной её эксплуатации (дополнительная погрешность);

- методические, являющиеся следствием неправильного выбора метода измерения на основании ошибочных теоретических установок;

- личные, вызванные индивидуальными особенностями наблюдателя (экспериментатора).

По способу расчета различают погрешности абсолютные и относительные.

- абсолютная погрешность измерения  $\Delta A$ :

$$\Delta A = A - A_0,$$

где за действительным результатом понимают величину, измеренную наиболее точным из доступных средств измерения.

- относительная погрешность измерения  $\sigma$  (действительная относительная):

$$\sigma = \frac{\Delta A}{A_0} \times 100 \%$$

Приведённые формулы используются при расчёте систематических погрешностей, характеризующих измерительные устройства.

Устранению систематических погрешностей способствуют:

- правильная установка «0» отсчета;
- соблюдение условий эксплуатации приборов (тс, рабочее положение и т.п.)
- точность калибровки и тарировки измерительной системы.

#### Расчет случайных погрешностей

Для определения случайных погрешностей используют методы математической статистики.

Случайные погрешности обнаруживаются при многократном измерении искомой величины:

- при многократном измерении одного и того же объекта;
- при однократном измерении множества объектов, которые по измеряемому показателю считаются одинаковыми (пример: ЧСС покоя у лыжников высокой квалификации).

В этих случаях результатом измерения является среднее арифметическое  $\bar{x}$ .

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

$$\sum_{i=1}^n x_i = x_1 + x_2 + \dots + x_n,$$

Колблемость единичных результатов относительно  $\bar{x}$  определяется по формуле:

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} = \sqrt{\sum_{i=1}^n \frac{(x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

$\sigma$ -среднее квадратическое отклонение результатов измерений от  $\bar{x}$ , её называют средней квадратической погрешностью ряда измерений\*. Она выражена в единицах измеряемой величины.

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100 \%$$

Её относительное значение называют коэффициентом вариации  $V\%$ :

Точность результата измерений зависит от ошибки среднего арифметического  $\varphi$ :  $X = \bar{x} \pm \varphi$

Ошибка среднего зависит от погрешности измерений. Если погрешность измерений равна  $\sigma$ , ошибка среднего определяется по формуле:  $\varphi = S = \sigma / \sqrt{n}$ ; В относительном выражении она равна  $\sigma\% = S / \bar{x} * 100\%$

\*Средняя квадратическая погрешность  $\sigma$  характеризует максимальное значение погрешности ряда измерений. Минимальное значение характеризуется вероятной погрешностью  $\varepsilon = 2/3\sigma$ . Промежуточную величину имеет средняя арифметическая погрешность  $\alpha$ . Вычислять её проще чем  $\sigma$ .

$$\alpha = \sum |x_i - \bar{x}| / \sqrt{n(n-1)}; \text{ И тогда } \sigma = 1,25\alpha.$$

Соответственно, точность результата измерений может быть определена по значениям  $\varepsilon$  и  $\alpha$ .  $X = \bar{x} \pm \alpha$ , где  $\alpha = \varepsilon / \sqrt{n}$ , либо  $\alpha = M = \alpha / \sqrt{n}$ ;



Значение  $E$  характеризуют минимальную ошибку среднего арифметического, а  $M$ -промежуточное значение её между  $S$  и  $E$ .

### Практическая часть

1. Выполнить измерение.

Возможны два варианта измерений:

А. Произвести измерение длины (стола или комнаты) в сантиметрах тремя способами, результаты занести в таблицу:

а) Визуально «на глазок» - это  $X_1$ измер. (выполняют все студенты);

б) Линейкой 50 см. - это  $X_2$ измер. (его выполняет 1 человек);

в) Рулеткой 2м. Или 5-10м. - это Хистин. (Выполняет 1 человек).

Б. Измерить польпаторно ЧСС покоя:

а) За 10"-  $X_1$ измер= $ЧСС_{10} * 6$ ;

б) За 30"-  $X_2$ измер= $ЧСС_{30} * 2$ ;

в) За 60"- Хистин

2. Таблица результатов измерений и расчетов

	$X_1$ измер	$X_2$ измер	Хистин
Абсолютная погрешность $\Delta A$			
Относительная погрешность, $A_d$ %			
Источник погрешности			
Закономерность проявления			

Вычислить значение абсолютной и относительной погрешностей. Результат занести в таблицу. Указать источник погрешности и закономерность её проявления.

3. Расчет случайной погрешности

1) Всем присутствующим выполнить измерения (длины аудитории рулеткой или ЧССпокоя за 60" и результаты занести в таблицу).

2) Таблица измерений и расчётов.

№ испыт.	1	2	3	...	$n^*$	$n=$	$x=$
$X_i$						$\Sigma x_i=$	$\sigma =$
$X_i-x$						$\Sigma(X_i-x)=$ $\Sigma[X_i-x]=$	$V\%=$
$(X_i-x)^2$						$\Sigma(X_i-x)^2=$	$S=$ $\sigma\%=$

$n^*$  = количество присутствующих студентов.

3) рассчитать среднюю квадратическую  $\sigma$  и коэффициент вариации  $V\%$ .

4) Рассчитать максимальную ошибку среднего арифметического  $S_x$  в абсолютном ( $S_x$ )и относительном ( $\sigma\%$ ) значении.

### Контрольная работа

#### Вариант №1

1. Определите шкалу измерений, по которой получены следующие данные:

Испытуемые	1	2	3	4	5	6	7	8
Рост, см	198	195	193	190	190	188	187	179

2. Определить достоверность различий показателей в беге на 100 м двух в группах испытуемых:

Испытуемые	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЭГ	12,3	13,2	13,0	12,8	12,1	12,9	12,6	12,7	13,1	12,4	12,7
КГ	12,0	13,3	13,0	13,4	13,1	13,6	13,2	12,9	13,5		

3. Определить форму, направление и коэффициент корреляционной связи между двумя признаками:

Испытуемые	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Рост, см	185	170	174	192	175	167	170	177	183	188
Вес, кг	80	81	71	90	75	70	78	78	84	90

4. Определить моду предложенного множества:

а	1 2 3 4 5 5 5 6 7 8 9 9 10 11 12 13	Mo=	Me=
б	100 200 300 300 400 500 500 600 700 800 900	Mo=	Me=
в	2 4 6 8 8 8 8 10 10 10 12 14 16	Mo=	Me=

#### Учебная задача

Учебная задача №1. Привести примеры измерений, проводимых в избранном виде спорта, и классифицировать их по видам: органолептическим, эвристическим, инструментальным, автоматизированным, прямым, косвенным, совокупным, совместным, статическим, динамическим, абсолютным и относительным в заданной шкале измерений - наименований, порядка, интервалов, отношений.

Учебная задача №2. Выбрать вид спорта. Указать параметры, измеряемые в данном виде спорта. Провести их разделение на комплексные, дифференциальные, единичные, основные.

Учебная задача №3. Составить схему измерительной системы для регистрации биомеханических параметров в избранном виде спорта. Выделить объект измерения, датчик (измерительный преобразователь), усилительное устройство, линия передачи, приемник, регистратор, устройство обработки, записи и хранения. Перечислить метрологические характеристики.

#### Промежуточное тестирование по дисциплине

I: Спорт/метрология №1

S: Стадии управления учебно-тренировочным процессом (наиболее точный перечень):

- : сбор информации, статистическая обработка, планирование;
- : сбор информации, статистическая обработка, выработка рекомендаций;
- : сбор информации, ее анализ, выработка рекомендаций;
- : сбор информации, ее анализ, принятие решений;
- : проведение измерений, статистическая обработка, выработка рекомендаций.

I: Спорт/метрология №2

S: Разновидности состояния спортсмена:

- : отличное, хорошее, удовлетворительное;
- : удовлетворительное, неудовлетворительное;
- : хорошее, плохое;
- : состояние готовности, текущее, состояние спортивной формы;
- : этапное, текущее, оперативное.

I: Спорт/метрология №3

S: Объекты комплексного контроля (наиболее точный перечень):

- : соревновательная деятельность, тренировочные нагрузки, состояние спортсмена;
- : подготовленность спортсмена, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность;
- : тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, состояние спортсмена;
- : сбор информации, ее анализ, принятие решений;
- : результаты измерений, статистическая обработка, выработка рекомендаций.

I: Спорт/метрология №4

S: Состояние спортсмена, сохраняющееся недели или месяцы, называется:

- : этапное;
- : текущее;
- : оперативное;
- : долговременное;
- : мгновенное.

I: Спорт/метрология №5

S: Состояние спортсмена, изменяющееся под влиянием одного или нескольких занятий, называется:

- : этапное;

- : текущее;
- : оперативное;
- : перманентное;
- : мгновенное.

I: Спорт/метрология №6

S: Состояние спортсмена, изменяющееся под влиянием однократного выполнения физического упражнения, называется:

- : этапное;
- : текущее;
- : оперативное;
- : перманентное;
- : мгновенное.

I: Спорт/метрология №7

S: Какая из перечисленных не является шкалой измерений?

- : интервалов;
- : порядка;
- : отношений;
- : испытаний;
- : наименований.

I: Спорт/метрология №8

S: Шкала порядка

- : числа упорядочены по рангам, интервалы между ними известны;
- : числа упорядочены по рангам, интервалы между ними неизвестны;
- : числа расставлены в порядке возрастания (убывания);
- : числа играют роль ярлыков и служат для расстановки объектов по порядку;
- : такой шкалы не существует.

I: Спорт/метрология №9

S: Какую математическую операцию нельзя проводить в шкале отношений?

- : вычисление разности;
- : определение отношения;
- : сравнение;
- : подсчет количества значений;
- : можно проводить любую операцию.

I: Спорт/метрология №10

S: Сколько основных единиц измерения входит в систему СИ?

- : 6;
- : 7;
- : 8;
- : 12;
- : 13.

I: Спорт/метрология №11

S: Какая единица измерения не входит в систему СИ?

- : метр;
- : килограмм;
- : минута;
- : кандела;
- : моль.

I: Спорт/метрология №12

S: Одна миллисекунда – какая часть секунды?

- : третья;
- : десятая;
- : сотая;

-: тысячная;  
-: миллионная.

I: Спорт/метрология №13

S: Какой единицей в системе СИ является ньютон?

-: основная;  
-: дополнительная;  
-: производная;  
-: внесистемная;  
-: кратная.

I: Спорт/метрология №14

S: Какой единицей в системе СИ является килограмм?

-: основная;  
-: дополнительная;  
-: производная;  
-: внесистемная;  
-: кратная.

I: Спорт/метрология №15

S: Какой единицей в системе СИ является километр?

-: основная;  
-: дополнительная;  
-: производная;  
-: внесистемная;  
-: кратная.

#### Вопросы к зачету

1. Биологические и механические явления в живых системах.
2. Предмет биомеханики, связь ее с другими науками.
3. Основные понятия. Описание движений человека в пространстве и во времени.
4. Основные понятия и законы динамики движения человека.
5. Геометрия масс тела человека и способы ее определения.
6. Взаимодействия человека с внешней средой. Основные силовые взаимодействия.
7. Биомеханические свойства мышечной и скелетной систем.
8. Вращательные движения человека, их основные понятия и определения.
9. Способы управления движением вокруг осей.
10. Расчет механической работы, совершаемой при движении человеком.
11. Внешняя и внутренняя работа. Вертикальная и продольная работа.
12. Рекуперация энергии при локомоциях. Способы рекуперации энергии в теле человека.
13. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.
14. Этапы преобразования энергии при движении.
15. Механические колебания мышц.
16. Распространение ударных волн в теле человека.
17. Волновые процессы в движениях человека.
18. Биомеханика ходьбы и бега.
19. Перемещающие движения.
20. Локомоторные движения.
21. Биомеханика ударных действий.
22. Индивидуальные и групповые особенности моторики.
23. Биомеханика двигательных качеств.
24. Строение двигательных действий.
25. Биомеханика и спортивная техника.
26. Биомеханические черты спортивного мастерства.

27. Биомеханический контроль в спорте.
28. Онтогенез моторики.
29. Противоречия совершенствования в движениях и их разрешение средствами биомеханики.
30. Противоречия обучения движениям и их разрешение средствами биомеханики.
31. Методология искусственной управляющей и предметной сред.
32. Основные понятия теории управления.
33. Способы организации управления в само организуемых биомеханических системах.
34. Биологические обратные связи в практике физкультурно-спортивной работы.
35. Способы и средства коррекции двигательных действий человека.
36. Математическое моделирование движений.
37. Прямая и обратная задачи механики в приложении к движениям человека.
38. Способы оценки планируемых показателей двигательных действий спортсменов.
39. Уровни управления движениями в организме человека.
40. Упругие рекуператоры энергии, их разновидности.
41. Способы и биомеханические технические средства формирования ритмо - скоростной основы двигательного навыка.
42. Способы и биомеханические технические средства формирования силовых и скоростно-силовых качеств.
43. Биомеханические средства и методы выведения спортсменов на рекордную результативность.
44. Предмет спортивной метрологии и ее место в подготовке специалистов.
45. История развития метрологии.
46. Физические величины и их классификация.
47. Понятие о единице величины.
48. Шкалы измерений.
49. Измерение. Задачи измерения. Объект измерения. Классификация измерений.
50. Основные этапы измерения.
51. Размер физической величины. Значение физической величины.
52. Единица физической величины. Система физических величин.
53. Система единиц физических величин. Внесистемные единицы. Кратные и дольные единицы.
54. Понятия об эталонах.
55. Передача размера единиц от эталона к рабочим средствам измерений.
56. Поверочные схемы. Поверка средств измерений.
57. Истинные и действительные значения измеряемой величины. Понятие о погрешности.
58. Основная и дополнительная, абсолютная и относительная, систематическая и случайная погрешности.
59. Классификация и свойства средств измерений.
60. Измерительные системы. Индикаторы. Измерительные преобразователи.
61. Передача и представление измерительной информации.
62. Метрологические характеристики средств измерений.
63. Метрологическая аттестация, поверка и калибровка средств измерений. Классы точности средств измерений.
64. Статистические методы обработки результатов измерений.
65. Теория тестов. Стандартизация измерительных процедур.
66. Надежность тестов и пути ее повышения.
67. Стабильность, согласованность и эквивалентность тестов
68. Информативность тестов.
69. Теория оценок. Оценка, оценивание, стадии оценивания, задачи оценивания.
70. Шкалы оценок.
71. Нормы. Разновидности норм. Пригодность норм.
72. Понятие об управлении учебно-тренировочным процессом.

73. Контроль за физическим состоянием спортсмена.
74. Определение степени освоенности техники.
75. Контроль за тактическим мышлением и действиями.
76. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок.
77. Этапный, текущий и оперативный контроль состояния спортсмена.
78. Разрядные нормы и требования.
79. Модельные характеристики спортсменов.
80. Спортивный отбор.
81. Инструментальные методы контроля.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ПК-1. Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Знает структуру и содержание уроков по предмету в рамках ФГОС Умеет проектировать технологические карты уроков и проводить уроки в соответствии с технологической картой и ФГОС. Знает содержание внеурочной деятельности по предмету Умеет организовать физкультурно-массовые мероприятия различной формы	Тест Контрольная работа Расчетно-графическая работа Доклад	Способен планировать содержание предмета «физическая культура» и проводить уроки с использованием результатов биомеханического анализа движений и заданной точностью измерений при проведении тестирования и оценок
2	ПК-2. Способен применять современные информационно-коммуникационные	Знает проблемы организации физической культуры	Тест Контрольная работа	Готов применять программы расчета статистических характеристик измерений с помощью пакета анализа MS

	<p>технологии в учебном процессе</p>	<p>населения в регионе  Умеет формировать потребность к физкультурно-спортивной деятельности средствами различных видов спорта.  Знает возможности различных электронных ресурсов  Умеет создавать электронный контент для образовательного процесса по предмету.  Умеет применять электронный журнал, создавать презентации, личные страницы, блоги по предмету.  Умеет вовлекать обучающихся в процесс решения предметных задач с использованием ИКТ.  Знает возможности программ пакета MS Office  Умеет создавать электронные документы, презентации, страницы на сайте для сопровождения образовательного процесса по предмету</p>		<p>Excel и анализировать двигательные действия и их демонстрировать с помощью доступных гаджетов, приложений</p>
--	--------------------------------------	---	--	--

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература:**

1. Начинская, С.В. Спортивная метрология [Текст] : учебник для вузов / С. В. Начинская. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 240 с. – 10 экз.
2. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология : учебное пособие / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили ; под редакцией Г. И. Семенова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 112 с. — ISBN 978-5-7996-1696-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66597.html>
3. (дата обращения: 15.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

### **7.2 Дополнительная литература:**

1. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/978650> (дата обращения: 15.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

### **7.3 Интернет-ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система elibrary <http://elibrary.ru>
5. <http://www.jbiomech.com/>
6. <http://journalseek.net/>
7. <http://www.questia.com/app/direct/SM.qst>
8. <http://scientific.thomsonreuters.com/>
9. <http://scitation.aip.org/Biomechanical/>
10. [www.ru.wikipedia.org/wiki/](http://www.ru.wikipedia.org/wiki/)

---

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

- платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

## **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа по анатомии и физиологии человека № 12 на 30 посадочных мест** оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, цифровой кардиограф (1 шт.), спирометр (8 шт.), массажные кресла (4 шт.), велоэргометр (3 шт.), шагомер (1 шт.), тонометр, газоанализатор, динамометр, калипер, измеритель времени простой зрительно-моторной реакции, компьютерные программы по психофизиологической диагностике, статистической обработке экспериментальных данных, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS , офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено проводное и беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.



## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

от 10.11.2020

Рег. номер: 610-1 (10.11.2020 15:36:59)  
Дисциплина: Биомеханические и метрологические основы физкультурно-спортивной деятельности  
Учебный план: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): физкультурное образование; безопасность жизнедеятельности/5 л. ОФО  
Вид УМК: Электронное издание  
Инициатор: Поливаев Алексей Геннадьевич  
Автор: Поливаев Алексей Геннадьевич  
Кафедра: Кафедра теории и методики физической культуры  
УМК: Филиал ТюмГУ в г. Ишиме  
Дата заседания УМК: 14.05.2020 0:00:00  
Протокол заседания УМК: 9

Согласующие	ФИО	Дата получения	Дата согласования	Результат согласования	Комментарии
Зав. кафедрой (Заведующий кафедрой)	Шабанов Андрей Викторович	03.11.2020 23:28	07.11.2020 08:14	Рекомендовано к электронному изданию	
Декан (к.н)	Кунгурова Ирина Михайловна	07.11.2020 08:14	07.11.2020 08:43	Согласовано	
Менеджер БМК (Начальник отдела)	Гудилова Любовь Борисовна	07.11.2020 08:43	10.11.2020 14:50	Согласовано	Убрать: Трифонова, Н. Н. Сп метрология: Учебное пособие изд., стер. - Москва :Флинта, с.: ISBN 978-5-9765-3256-4. электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product">https://znanium.com/catalog/product</a> (дата обращения: 15.10.2020) в доступе

Подписант:  
Дата подписания:

Заместитель директора Поливаев Алексей Геннадьевич  
10.11.2020 15:36:59

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора

А.Г. Поливаев

20 06 2020

## **СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки:

Дошкольное образование

Начальное образование

Технологическое образование

Физкультурное образование

Информатика и IT-технологии

форма обучения

заочная

Воронина Е.В. Социальная реабилитация обучающихся с ограничением жизнедеятельности. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки: Дошкольное образование/ Начальное образование/ Технологическое образование/ Физкультурное образование/ Информатика и IT-технологии, форма обучения заочная. Ишим, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Социальная реабилитация обучающихся с ограничением жизнедеятельности. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

## 1. Пояснительная записка

Цели освоения дисциплины - выявить содержание и особенности реализации технологий социальной реабилитации обучающихся с ограничением жизнедеятельности.

Задачи освоения дисциплины

1. Владение студентами основными принципами и механизмами реализации социальной реабилитации обучающихся с ограничением жизнедеятельности;
2. Изучение социального статуса обучающихся с ограничением жизнедеятельности и деятельности социальных служб для них;
3. Освоение специфики социальной поддержки обучающихся с ограничением жизнедеятельности, а также семей, имеющих детей-инвалидов на основе специальных знаний.
4. Освоение способов организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Социальная реабилитация обучающихся с ограничением жизнедеятельности» относится к факультативным дисциплинам.

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения (знаниевые / функциональные)
ОПК - 3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	-	Знает: структуру и содержание учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
		Умеет: планировать, разрабатывать мероприятия совместной и индивидуальной деятельности обучающихся с ограничениями жизнедеятельности
ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	-	Знает: способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний
		Умеет: осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		2 семестр
<b>Общий объем</b>	<b>зач. ед. час</b>	<b>2</b>
		<b>72</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Лекции	-	-
Практические занятия	18	18
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	зачет	зачет

### 3. Система оценивания

#### 3.1. Формой промежуточной аттестации является экзамен

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Студенты, набравшие по дисциплине менее 30 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Социальная реабилитация обучающегося с	2	-	2	-	-

	ограничением жизнедеятельности как деятельность					
2	Социальная среда и личность	2	-	2	-	-
3	Содержание федеральной базовой и индивидуальной программ реабилитации	2	-	2	-	-
4	Организация комплексной поддержки обучающихся с ограничением жизнедеятельности	2	-	2	-	-
5	Дети с ограниченными возможностями жизнедеятельности в системе семейных отношений	2	-	2	-	-
6	Технологии социальной реабилитации для обучающихся с различными ограничениями жизнедеятельности	4	-	4	-	-
7	Творческая реабилитация в системе социальной реабилитации	4	-	4	-	-
	Зачет	-	-	-	-	0,2
	Итого (часов)	18	-	18	-	0,2

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

**Вид аудиторной работы: практические занятия**

##### **Тема 1. Социальная реабилитация детей с обучающимися с ограничением жизнедеятельности**

Понятие «социально-реабилитационная деятельность». Основные принципы, цели и задачи социальной реабилитации обучающихся с ограничением жизнедеятельности. Основные направления социально-реабилитационной деятельности. Средства, способы и формы реализации целей и задач социальной реабилитации обучающихся с ограничением жизнедеятельности. Коррекция психического и личностного развития обучающихся с ограничением жизнедеятельности

## **Тема 2. Социальная среда и личность.**

Понятие «социальная среда». Отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья в обществе. Адаптация детей и подростков в социальной среде. Образование детей с ограниченными возможностями здоровья. Проблемы интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в среду здоровых детей.

## **Тема 3. Содержание федеральной базовой и индивидуальной программ реабилитации**

Положения о федеральной базовой программе реабилитации инвалидов. Перечень и объем реабилитационных мероприятий, технических услуг и дополнительных услуг, предоставляемых инвалидам бесплатно. Порядок реализации федеральной базовой программы реабилитации.

Понятие об индивидуальной программе реабилитации инвалида (ИПР). Права инвалидов на предоставление реабилитационных мероприятий. Финансирование программ реабилитации. Получение льготных услуг, компенсаций за исполнение реабилитационных услуг.

Положения и правила разработки индивидуальной программы реабилитации инвалида. Сроки разработки ИПР. Доступность для инвалида конкретного рекомендуемого мероприятия. Необходимое и достаточное в перечне мероприятий программы.

Структура индивидуальной программы реабилитации инвалида. Карта ИПР: паспортная (анкетная) часть, результаты реабилитационно-экспертной диагностики, показания к проведению реабилитационных мероприятий, реабилитационно-экспертное заключение.

Содержание разделов программы медицинской, психологической, социально-бытовой, профессиональной реабилитации. Перечень рекомендованных услуг, процедур, мероприятий, технических средств по каждому разделу программы. Сроки, последовательность и объемы требуемых услуг. Оценка полноты выполнения ИПР по разделам программы и процесса реабилитации в целом.

## **Тема 4. Организация комплексной поддержки обучающихся с ограничением жизнедеятельности**

Реабилитационное пространство системы образования. Деятельность региональной реабилитационной службы системы образования. Цель и задачи реабилитационной службы. Функциональные обязанности и профессиональная компетентность специалистов. Кадровое обеспечение службы. Диагностика и отбор объектов реабилитации. Согласованность действий субъектов реабилитационного процесса на уровне учреждения общеобразовательного, специализированного и профильного типа. Ведомственное взаимодействие в организации реабилитационного пространства.

Специфика, содержание, формы и методы реабилитации детей и подростков в образовательных учреждениях. Организация деятельности социального работника в школах-интернатах, центрах здоровья, центрах диагностики и коррекции. Этапы работы реабилитации. Содержание диагностического, организационного этапов. Анализ эффективности реабилитационного процесса.

## **Тема 5. Дети с ограниченными возможностями здоровья в системе семейных отношений**

Семья — первичная ячейка общества. Проблемы организации жизнедеятельности и воспитания ребенка с ограниченными возможностями здоровья в семье. Социально-психологическая реабилитация родителей как решающее условие их подготовки к воспитанию ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Социально-психологические особенности воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья в семье.

## **Тема 6. Технологии социальной реабилитации для обучающихся с различными ограничениями жизнедеятельности**

Особенности социальной реабилитации инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. Социально-средовая реабилитация инвалидов с нарушениями слуха. Социальная реабилитация инвалидов с нарушениями зрения. Особенности социальной реабилитации инвалидов с психическими нарушениями и интеллектуальной недостаточностью. Особенности социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, проживающих вне

семьи. Психологические основы реабилитации в условиях приюта. Социальное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья. Сферы социального развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья: деятельность, общение, самосознание. Преодоление «дефицитарности», депривации как фактора социальной реабилитации в условиях приюта.

### **Тема 7. Творческая» реабилитация в системе социальной реабилитации.**

Понятие арт-педагогике. Арт-терапия: виды, функции. Технология реализации арт-терапевтических методик в социальной реабилитации обучающихся с ограниченными возможностями жизнедеятельности.

#### **Практические занятия.**

#### **Занятие 1. Социальная реабилитация людей с ограниченными возможностями жизнедеятельности как деятельность**

##### **План**

1. Раскройте сущность понятия «социально-реабилитационная деятельность».
2. В чем единство и различие в содержании понятий «педагогическая деятельность» и «социально-реабилитационная деятельность»? Охарактеризуйте понятие «социальная реабилитация» с точки зрения ее вариантов: социальная реабилитация как процесс, как конечный результат и как деятельность.
3. Раскройте основные качественные характеристики социально-реабилитационной деятельности.
4. Назовите основные принципы социально-реабилитационной деятельности и раскройте требования, которые они отражают.
5. Раскройте цели и задачи социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.
6. Назовите основные направления в социально-реабилитационной деятельности и раскройте их сущность.
7. Что понимается под средствами реабилитационного воздействия? Дайте характеристику основным из них.
8. Охарактеризуйте основные виды психологической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья, используемые в процессе социальной реабилитации.
9. Назовите основные виды специальной помощи, применяемые в процессе социальной реабилитации, и раскройте их суть.
10. Раскройте сущность методов, используемых в социальной реабилитации детей с отклонениями в развитии.
11. Назовите основные формы организации социально-реабилитационного процесса.
12. Что такое психологическая коррекция? Назовите основные направления психокоррекционной работы с детьми-инвалидами.

#### **Занятие 2. Социальная среда и личность**

##### **План**

1. Раскройте сущность понятий «социальная среда», «микросреда», «макросреда», «специальная развивающая среда».
2. Раскройте основные причины отторжения, непринятия социальной средой детей с ограниченными возможностями. Назовите основные пути устранения названного негативного явления.
3. Дайте характеристику сущности адаптационного процесса у детей с ограниченными возможностями здоровья в социальную среду. Назовите причины, мешающие их адаптации в среду здоровых сверстников.
4. Раскройте роль образования в подготовке детей к интеграции в общество. Что представляет собой система специального образования в нашей стране?



5. Назовите положительные и негативные стороны пребывания детей с ограниченными возможностями здоровья в специализированных учреждениях интернатного типа.

6. Раскройте сущность понятия «интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в среду здоровых детей».

7. Охарактеризуйте особенности зарубежного опыта интегрированного подхода к обучению детей-инвалидов.

8. При соблюдении каких условий возможна интеграция детей с отклонениями в развитии в школы массового типа?

### **Занятие 3. Содержание федеральной базовой и индивидуальной программ реабилитации**

План:

1. Какими нормативными документами следует руководствоваться при социальной реабилитации обучающихся с ограничением жизнедеятельности?
2. Какие реабилитационные мероприятия и услуги предоставляются обучающимся с ограничением жизнедеятельности?
3. Каков порядок реализации федеральной базовой программы реабилитации.
4. Опишите сущность индивидуальной программы реабилитации инвалида.
5. Перечислите права человека с ограничением жизнедеятельности на получение реабилитационных мероприятий
6. Опишите правила разработки индивидуальной программы реабилитации.
7. Какова структура индивидуальной программы реабилитации.
8. Опишите содержание карты ИПР.
9. Как оценивается полнота предоставленных реабилитационных услуг?

### **Занятие 4. Организация комплексной поддержки обучающихся с ограничением жизнедеятельности**

План:

1. Роль системы образования в социальной реабилитации обучающихся с ограничением жизнедеятельности.
2. Назовите цели и задачи реабилитационной службы.
3. Раскройте функциональные обязанности специалистов.
4. Объясните механизм диагностики и отбора объектов социальной реабилитации
5. Как обеспечивается согласованность действий субъектов реабилитационного процесса на различных уровнях.
6. Опишите специфику реабилитации обучающихся в образовательных организациях
7. Назовите и охарактеризуйте формы реабилитации обучающихся в образовательных организациях.
8. Назовите и охарактеризуйте методы реабилитации обучающихся в образовательных организациях.
9. Перечислите направления деятельности социального работника в школах-интернатах, центрах здоровья, центрах диагностики.

### **Занятие 5. Дети с ограничением жизнедеятельности в системе семейных отношений**

План:

1. Раскройте социально-психологические особенности семьи как ячейки общества. Охарактеризуйте основные типы семьи и объясните, почему они неодинаково влияют на развитие личности ребенка.

2. Назовите основные факторы, от которых зависят межличностные отношения в семье.

3. Раскройте основные схемы поведения родителей и их реакции на дефект ребенка.

4. Перечислите трудности, возникающие в семье в связи с появлением ребенка с ограниченными возможностями.

5. Что понимается под социально-психологической реабилитацией родителей и какие существуют способы снятия у них тревожных эмоциональных переживаний?
6. Какие существуют препятствия на пути преодоления тревожных переживаний и страхов у родителей и каким образом их можно преодолеть?
7. Раскройте сущность понятия «воспитание» и значение этого процесса для ребенка с ограниченными возможностями в семье.
8. Что такое стиль семейного воспитания и какое влияние он оказывает на психическое развитие ребенка и возникновение различных аномалий в формировании личности?
9. Обоснуйте важность социальных связей родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями, и дайте характеристику некоторым из них.
10. Почему ранние периоды жизни ребенка с ограниченными возможностями здоровья наиболее эффективны для реабилитации нарушенных психических функций?

### **Занятие 6. Технологии социальной реабилитации для обучающихся с различными ограничениями жизнедеятельности**

План:

1. Какие ограниченные возможности здоровья вам известны?
2. Каковы особенности социальной реабилитации обучающихся с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата?
3. Каковы особенности социальной реабилитации обучающихся с нарушениями функций зрения?
4. Каковы особенности социальной реабилитации обучающихся с нарушениями функций слуха?
5. Каковы особенности социальной реабилитации обучающихся с нарушениями и интеллектуальной недостаточностью?
6. Разработайте проект программы социальной реабилитации для обучающихся с ограничением жизнедеятельности и защитите его.

### **Занятие 7. Творческая реабилитация в системе социальной реабилитации**

План:

1. Раскройте сущность и функции арт-педагогике
2. Какие арт-терапевтические технологии можно использовать в процессе социальной реабилитации обучающихся с ограничением жизнедеятельности?
3. Сказкотерапия как методика социальной реабилитации.
4. Изотерапия как методика социальной реабилитации
5. Музыкалотерапия как методика социальной реабилитации
6. Куклотерапия как методика социальной реабилитации
7. Библиотерапия как методика социальной реабилитации
8. Какие психотерапевтические методики еще можно использовать для социальной реабилитации обучающихся с ограничением жизнедеятельности?
9. Разработайте и защитите один из методов арт-технологии для поддержки обучающегося с ограничением жизнедеятельности.

**Лабораторные занятия по данным учебным планам не предусмотрены.**

### **5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся**

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
--------	------	---

1	Социальная реабилитация обучающегося с ограничением жизнедеятельности как деятельность	<p><b>Тест</b>  <i>Критерии оценки:</i> Оценка выставляется в виде процента успешно выполненных заданий. После чего переводится в систему баллов и оценку (8 -10 баллов) – (91-100% правильных ответов).  (5 – 7 баллов) – (76 – 90% правильных ответов).  (2 – 4 балла) – (61 – 75% правильных ответов).  (0 – 1 балл) – (0-61% правильных ответов)  <b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p> <p><b>Информационный поиск (поиск фактических сведений)</b> – поиск неструктурированной документальной информации.  <i>Критерии оценки:</i>  8 – 10 баллов: изложение материала в отчете поиска логично, грамотно, без ошибок; свободное владение профессиональной терминологией; информационный материал позволяет высказывать и обосновывать свои суждения, предполагает полный, правильный подбор информации на сформулированный запрос.  5 – 7 баллов: изложение материала в отчете поиска логично, грамотно, без ошибок; свободное владение профессиональной терминологией; информационный материал позволяет высказывать и обосновывать свои суждения, предполагает полный, правильный подбор информации на сформулированный запрос. Но содержание и форма предполагаемых отчетов по запросу имеют отдельные неточности, информация недостаточно полная.  2 – 4 баллов: в отчете информация излагается неполно, непоследовательно, допускаются неточности в определении понятий, информационный материал не позволяет доказательно обосновать свои суждения, недостаточно глубокое изложение информации.  0 – 1 балла – отсутствуют необходимые информационные материалы, допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, в содержании отчета проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении информации.  <b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
2	Социальная среда и личность	<p><b>Эссе</b>  <i>Критерии оценки:</i>  8 -10 баллов: содержание работы полностью соответствует теме; глубоко и аргументировано раскрывается тема, что свидетельствует об</p>

		<p>отличном знании проблемы и дополнительных материалов, необходимых для ее освещения, умение делать выводы и обобщения; стройное по композиции, логическое и последовательное изложение мыслей; четко сформулирована проблема эссе, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; написано правильным литературным языком и стилистически соответствует содержанию; фактические ошибки отсутствуют; достигнуто смысловое единство текста, дополнительно использующегося материала; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части.</p> <p>5 – 7 баллов: достаточно полно и убедительно раскрывается тема с незначительными отклонениями от нее; обнаруживаются хорошие знания литературного материала, и других источников по теме сочинения и умение пользоваться ими для обоснования своих мыслей, а также делать выводы и обобщения; логическое и последовательное изложение текста работы; четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе; в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; написано правильным литературным языком, стилистически соответствует содержанию; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части.</p> <p>2 – 4 балла: в основном раскрывается тема; дан верный, но односторонний или недостаточно полный ответ на тему; допущены отклонения от нее или отдельные ошибки в изложении фактического материала; обнаруживается недостаточное умение делать выводы и обобщения; материал излагается достаточно логично, но имеются отдельные нарушения последовательности выражения мыслей; выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.</p> <p>0 – 1 балл: тема полностью нераскрыта, что свидетельствует о поверхностном знании; состоит из путаного пересказа отдельных событий, без вывода и обобщений; характеризуется случайным расположением материала, отсутствием связи между частями; выводы не вытекают из основной части; многочисленные (60-100%) заимствования текста из других источников; отличается наличием</p>
--	--	--

		грубых речевых ошибок. <b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b>
3	Содержание федеральной базовой и индивидуальной программ реабилитации	<p><b>Информационный поиск (поиск фактических сведений)</b> – поиск неструктурированной документальной информации.</p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>8 – 10 баллов: изложение материала в отчете поиска логично, грамотно, без ошибок; свободное владение профессиональной терминологией; информационный материал позволяет высказывать и обосновывать свои суждения, предполагает полный, правильный подбор информации на сформулированный запрос.</p> <p>5 – 7 баллов: изложение материала в отчете поиска логично, грамотно, без ошибок; свободное владение профессиональной терминологией; информационный материал позволяет высказывать и обосновывать свои суждения, предполагает полный, правильный подбор информации на сформулированный запрос. Но содержание и форма предполагаемых отчетов по запросу имеют отдельные неточности, информация недостаточно полная.</p> <p>2 – 4 баллов: в отчете информация излагается неполно, непоследовательно, допускаются неточности в определении понятий, информационный материал не позволяет доказательно обосновать свои суждения, недостаточно глубокое изложение информации.</p> <p>0 – 1 балла – отсутствуют необходимые информационные материалы, допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, в содержании отчета проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении информации.</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
4	Организация комплексной поддержки обучающихся с ограничением жизнедеятельности	<p><b>Доклад с презентацией</b></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>1. Качество выступления с докладом: 0 - докладчик зачитывает текст; 1 - рассказывает, но не достаточно полно владеет текстом доклада; 2 - свободно владеет текстом.</p> <p>2. Эффективность использования презентации: 0 - доклад не сопровождается презентацией; 1 - презентация не в полном объеме использовалась докладчиком или не было четкого соответствия; 2 - представленный слайд-материал адекватно и четко использовался.</p> <p>3. Оформление презентации докладчиком: 0 - презентация не использовалась докладчиком или 0 - отсутствуют иллюстрации, много текста, есть</p>

		<p>ошибки; 1 - презентация плохо структурирована или не выдержан дизайн; 2 - презентация хорошо оформлена и структурирована.</p> <p>4. Содержание презентации: 0- ключевые моменты не выделены, четкость выводов, обобщающих доклад; 2- ошибок нет, иллюстрации соответствуют, выделены и хорошо читаемы ключевые моменты работы.</p> <p>5. Выводы: 0 - нет выводов; 1 - выводы имеются, но не аргументированные или нечеткие; 2 - обоснованные выводы полностью характеризуют работу.</p> <p>6. Качество ответов на вопросы: 0 - докладчик не может ответить на вопросы; 2 - докладчик не может ответить на некоторые вопросы; 3 - аргументировано отвечает на все вопросы.</p> <p>7. Соблюдение регламента: 0-регламент не соблюден; 1-есть небольшое отступление от регламента; 2- регламент соблюден.</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 15.</b></p>
5	<p>Дети с ограниченными возможностями жизнедеятельности в системе семейных отношений</p>	<p><b>Учебный проект</b>  <i>Критерии оценки:</i></p> <p>16 – 20 баллов: проект базируется на результатах анализа реальных потребностей образовательной организации, проект отличается содержательная полнота, теоретическая обоснованность, отражены цели, проблемы, потребности современного образования, проект опирается на систему современных психолого-педагогических знаний, учтены закономерности и условия психического развития обучающихся, представлена разработка и описание каждого этапа реализации проекта, обоснованы ресурсы.</p> <p>10 – 15 баллов: в проекте представлен анализ состояния образовательной организации, проект отличается содержательная полнота, теоретическая обоснованность, отражены цели, проблемы, потребности современного образования, проект опирается на систему современных психолого-педагогических знаний, учтены отдельные закономерности и условия психического развития обучающихся, представлена разработка и описание каждого этапа реализации проекта, обоснованы ресурсы.</p> <p>5 – 9 баллов: представлен краткий анализ состояния образовательной системы, проект опирается на систему современных психолого-педагогических знаний, не учтены основные закономерности и условия психического развития обучающихся, представлена разработка и описание</p>

		<p>каждого этапа реализации проекта, частично обоснованы ресурсы.</p> <p>0 – 4 балла – проект не соответствует вышеназванным критериям или не подготовлен</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 20 баллов.</b></p>
6	Технологии социальной реабилитации для обучающихся с различными ограничениями жизнедеятельности	<p><b>Информационный поиск (поиск фактических сведений)</b> – поиск неструктурированной документальной информации.</p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>8 – 10 баллов: изложение материала в отчете поиска логично, грамотно, без ошибок; свободное владение профессиональной терминологией; информационный материал позволяет высказывать и обосновывать свои суждения, предполагает полный, правильный подбор информации на сформулированный запрос.</p> <p>5 – 7 баллов: изложение материала в отчете поиска логично, грамотно, без ошибок; свободное владение профессиональной терминологией; информационный материал позволяет высказывать и обосновывать свои суждения, предполагает полный, правильный подбор информации на сформулированный запрос. Но содержание и форма предполагаемых отчетов по запросу имеют отдельные неточности, информация недостаточно полная.</p> <p>2 – 4 баллов: в отчете информация излагается неполно, непоследовательно, допускаются неточности в определении понятий, информационный материал не позволяет доказательно обосновать свои суждения, недостаточно глубокое изложение информации.</p> <p>0 – 1 балла – отсутствуют необходимые информационные материалы, допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, в содержании отчета проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении информации.</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
7	Творческая реабилитация в системе социальной реабилитации	<p><b>Учебный проект</b></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>16 – 20 баллов: проект базируется на результатах анализа реальных потребностей образовательной организации, проект отличается содержательная полнота, теоретическая обоснованность, отражены цели, проблемы, потребности современного образования, проект опирается на систему современных психолого-</p>

		<p>педагогических знаний, учтены закономерности и условия психического развития обучающихся, представлена разработка и описание каждого этапа реализации проекта, обоснованы ресурсы.</p> <p>10 – 15 баллов: в проекте представлен анализ состояния образовательной организации, проект отличается содержательная полнота, теоретическая обоснованность, отражены цели, проблемы, потребности современного образования, проект опирается на систему современных психолого-педагогических знаний, учтены отдельные закономерности и условия психического развития обучающихся, представлена разработка и описание каждого этапа реализации проекта, обоснованы ресурсы.</p> <p>5 – 9 баллов: представлен краткий анализ состояния образовательной системы, проект опирается на систему современных психолого-педагогических знаний, не учтены основные закономерности и условия психического развития обучающихся, представлена разработка и описание каждого этапа реализации проекта, частично обоснованы ресурсы.</p> <p>0 – 4 балла – проект не соответствует вышеназванным критериям или не подготовлен</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 20 баллов.</b></p>
--	--	--

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Промежуточной аттестацией является зачёт в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

#### ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Классификация детей с трудностями в развитии в научном наследии Л. С. Выготского.
2. Методологические принципы организации индивидуальной коррекционно-педагогической помощи проблемным детям по Л. С. Выготскому.
3. Социально-педагогические технологии работы с семьёй воспитывающей ребёнка с ограниченными возможностями. Модели взаимодействия с клиентом.
4. Основные формы проявления отклонений от нормального развития.
5. Психолого-педагогическая характеристика детей с ЗПР. Основные формы работы с ними.
6. Психолого-педагогические особенности детей с нарушениями умственного развития.  
(Показать на примере одной из категорий)
7. Основные формы работы с данной категорией детей.
8. Дети с речевыми нарушениями. Основная психолого-педагогическая характеристика. Классификация речевых нарушений.
9. Дети с речевыми нарушениями. Организация работы с данной категорией детей.
10. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основные особенности развития данной категории детей.



11. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Организация работы с ними.
12. Дети с нарушениями слуха. Основная психолого-педагогическая характеристика данной категории детей.
13. Дети с нарушениями слуха. Организация работы с ними.
14. Дети с нарушениями зрения. Основная психолого-педагогическая характеристика данной категории детей.
15. Дети с нарушениями зрения. Организация работы с ними.
16. Слепоглухонемые дети, организация работы с ними.
17. Основные социально-психологические проблемы семей детей с ограниченными возможностями.
18. Педагог и семьи детей с ограниченными возможностями. Вопросы педагогической этики.
19. Методы и формы работы с семьей детей с ограниченными возможностями.
20. Правовые основы социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

**Карта критериев оценивания компетенций**

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами достижений	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ОПК - 3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Знает: структуру и содержание учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов Умеет: планировать, разрабатывать мероприятия совместной и индивидуальной деятельности обучающихся с ограничениями жизнедеятельности	проект	умеет разработать и организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
			Мультимедийная презентация	анализирует и применяет знания о различных видах деятельности с обучающимися, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с

		и		требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
2.	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Знает: способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний Умеет: осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	тест	знает структуру и содержание деятельности по социальной реабилитации
			Эссе	грамотно и корректно излагает представления о социально-реабилитационной и педагогической деятельности обучающимися особыми образовательными потребностями
			Информационный поиск	анализирует теоретические и практические подходы к социально-реабилитационной и педагогической деятельности обучающимися особыми образовательными потребностями

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Закрепина, А. В. Развиваем социальные умения: родителям детей с ОВЗ : учеб.-практич. пособие / А.В. Закрепина. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 162 с. — (Практическая педагогика). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5c6ac3d03ad7c7.32561871](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5c6ac3d03ad7c7.32561871). - ISBN 978-5-16-014382-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/978606>
2. Стребелева, Е. А. Психолого-педагогическая поддержка семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья : учебник / Е. А. Стребелева, Г. А. Мишина. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 184 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015297-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1145436>

### 7.2 Дополнительная литература:

1. Гайченко, С. В. Игровые коммуникативные технологии в условиях инклюзивного образования / Гайченко С.В. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 83 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015951-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071389>
2. Тьютор в образовательном пространстве : учебное пособие / В.П. Сергеева, И.С. Сергеева, Г.В. Сороковых [и др.] ; под ред. В.П. Сергеевой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 192 с. —

(Высшее образование: Магистратура). — DOI 10.12737/17329. - ISBN 978-5-16-011228-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1205372>

3. Лица с ограниченными возможностями здоровья в современном реабилитационно-образовательном пространстве : монография / С. Ю. Ильина, В. З. Кантор, О. А. Красильникова [и др.]. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. - 144 с. - ISBN 978-5-8064-2650-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173668>

4. Национальный стандарт Российской Федерации «Реабилитация инвалидов». М.: Стандартинформ., 2013.- URL: <http://dokipedia.ru/document/5319116> (дата обращения 08.03.2020)

5. Национальный стандарт Российской Федерации «Социальное обслуживание населения». М.: Стандартинформ., 2010. - URL: <http://dokipedia.ru/document/5328544> (дата обращения 08.03.2020)

7.1 **Интернет ресурсы:** нет

7.2 **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:** нет

**8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости):**

Лицензионное ПО:

операционная система Альт Образование,

офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math),

платформа для электронного обучения Microsoft Teams

**9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 27** на 34 посадочных места оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение: платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS, офисный пакет LibreOffice, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

А.Г. Поливаев

20 20

#### **ТРЕНИНГ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ**

Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профили подготовки  
Дошкольное образование  
Начальное образование  
Технологическое образование  
Физкультурное образование  
Информатика и IT-технологии  
форма обучения  
заочная

Панфилова Ольга Валерьевна. Тренинг целеполагания. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профили подготовки: Дошкольное образование / Начальное образование / Технологическое образование / Физкультурное образование

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Тренинг целеполагания [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

## ***1. Пояснительная записка***

Освоение дисциплины «Тренинг целеполагания» позволит студентам-бакалаврам научиться выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования, а также будет способствовать развитию социального взаимодействия.

**Цель:** формирование профессиональной компетентности будущего специалиста как субъекта социального взаимодействия.

**Задачи:**

1. Ознакомить студентов с видами и способами постановки целей, технологиями и принципами целеполагания.
2. Способствовать осознанию возможностей трансформации проблем в цели.
5. Развивать способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования.
6. Развивать способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

**1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Тренинг целеполагания» является факультативной дисциплиной и изучается студентами для углубления и расширения научно-теоретических и (или) прикладных знаний.

Входит в вариативную часть программы бакалавриата по направлению подготовки. Для освоения дисциплины бакалавры используют знания, умения, приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин: «Науковедение и естественнонаучное познание», «Образование как социокультурный феномен. Великие педагогические тексты и практики»; имеет междисциплинарные связи с философией, историей, являясь важным курсом в профессиональной подготовке бакалавра педагогики.

Компетенции, формируемые данной дисциплиной, направлены на совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов посредством соединения учебного процесса с практико-ориентированной подготовкой бакалавров.

Входными знаниями и умениями обучающегося, приобретенными в результате освоения предшествующих дисциплин являются представления и понятия о психолого-педагогических фактах и закономерностях, детерминирующих становление целенаправленности субъектности учащихся в персонифицированном обучении в соответствии с их личностным развитием.

**1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)**

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения (знаниевые/функциональные)
УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК.3.2. Планирует последовательность шагов для достижения заданного результата УК.3.4. Осуществляет выбор стратегий и тактик взаимодействия с заданной категорией людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и	Знает: специфику осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде Умеет: взаимодействовать с участниками команды, осуществляя выбор стратегий и тактик взаимодействия с заданной категорией людей.

	религиозному признаку, по принадлежности к социальной группе	
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК.6.1. Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели. УК.6.3. Владеет умением рационального распределения временных и информационных ресурсов	Знает свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели Умеет рационально распределять временные и информационные ресурсы, обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)	
		2 семестр	
<b>Общий объем</b> <b>зач. ед.</b> <b>час</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>72</b>	<b>72</b>	
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
Лекции	-	-	
Практические занятия	18	18	
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	-	-	
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

## 3. Система оценивания

### 3.1. Формой промежуточной аттестации является зачет.

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Студенты, набравшие по дисциплине менее 30 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

Система оценивания реферата, мультимедийной презентации и других форм: оценка «2» (0 – 1 баллов); оценка «3» (2 – 4 баллов); оценка «4» (5 – 7 баллов); оценка «5» (8 – 10 баллов).

Подробная система оценивания в п.5.



#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Тематический план для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тренинг целеполагания: понятие и принципы групповой работы	4	-	4	-	
2.	Развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград	4	-	4	-	
3.	Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению	4	-	4	-	
4.	Обратная связь	2	-	2		
5.	Ценности. Стратегические цели. Нацеленность на результат	2	-	2	-	
6.	Повышение уверенности в достижении жизненных целей	2	-	2	-	
	Зачет					0,2
	Итого (часов)	18	-	18		0,2

##### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Лекционные занятия по данным учебным планам не предусмотрены.

**Вид аудиторной работы: практические занятия**

**Практические занятия 1-2.** Тренинг целеполагания: понятие и принципы групповой работы.

**Вопросы темы:**

1. Понятие целеполагания и его функции.
2. Принципы целеполагания.
3. Этапы целеполагания.
4. Стратегическое целеполагание.
5. Методы целеполагания.
6. Значение целеполагания в профессиональной сфере и жизни в целом.
7. Тренинг как форма целеполагания
8. Принципы групповой работы в тренинге целеполагания

**Практические занятия 3-4.** Развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.

**Вопросы темы:**

1. Трансформация проблем в цели, выработка правильной постановки цели и управление своим временем.
2. Формула личной эффективности.
3. Развитие способности самоопределения, прогнозирования.
4. Техники преодоления жизненных преград.

**Практические занятия 5-6.** Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

**Вопросы темы:**

1. Актуализация жизненных целей.
2. Техники развития мотивации к достижению целей.
3. Мотивация и цели, их связь и взаимовлияние.
4. Определение самомотивации.
5. Негативная и позитивная мотивации, их достоинства и недостатки.
6. Фокус внимания.
7. Закон компенсации и баланса.
8. Система поддерживающих убеждений.

**Практическое занятие 7.** Обратная связь.

**Вопросы темы:**

1. Техники развития обратной связи.
2. Осознание степени влияния людей друг на друга.

**Практическое занятие 8.** Ценности. Стратегические цели. Нацеленность на результат.

**Вопросы темы:**

1. Анализ работы над достижением цели.
2. Ценности как основа формулирования стратегических целей.
3. Управление временем. Расстановка приоритетов.

**Практическое занятие 9.** Повышение уверенности в достижении жизненных целей.

**Вопросы темы:**

1. Анализ работы над достижением цели.
2. Стратегии мотивации с помощью дыхания.
3. Факторы успеха и неудачи в достижении цели.
4. Проверка целей.
5. Оценка последствий достижения цели.

**Лабораторные занятия по данным учебным планам не предусмотрены.**

**5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся**

Таблица 3

№	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к
---	------	--

темы		занятиям
1.	Тренинг целеполагания: понятие и принципы групповой работы	<p><i>Вид самостоятельной работы: Деловая игра</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>Оценка «5» - каждым студентом предъявлен вариант своего понимания проблемы; появление у студентов нового смысла обсуждаемой проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы достаточно высокая; при выработке решений использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени не превышен; проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры учтены; принятое решение рационально; ошибки или противоречия в решении отсутствуют; проявляется техническая грамотность оформления решений; отмечается быстрота принятия решений; осуществлена экспертиза решений других групп, проявляется аргументированность при защите своих решений; ярко выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «4» - предъявлен вариант своего понимания проблемы; появление у некоторых студентов нового смысла обсуждаемой проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы достаточно высокая; при выработке решений использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени не превышен; проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не всегда учитываются; принятое решение рационально; имеется ряд ошибок или противоречий в решении; проявляется техническая грамотность оформления решений; отмечается быстрота принятия решений; осуществлена экспертиза решений других групп, проявляется аргументированность при защите своих решений; выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «3» - предъявлен вариант своего понимания проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы низкая; при выработке решений использованы отдельные рекомендуемые приемы, методы; лимит времени превышен; слабо</p>

		<p>проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не всегда учитываются; принятое решение рационально; имеется ряд ошибок или противоречий в решении; техническая грамотность оформления решений не проявляется; отмечается затруднения в принятии решений; слабо проявляется аргументированность при защите своих решений; не выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «2» - предъявлен сомнительный вариант своего понимания проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы отсутствует; при выработке решений не использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени превышен; не проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не учитываются; принятое решение не рационально; имеются грубые ошибки или противоречия в решении; техническая грамотность оформления решений отсутствует; отмечается затруднения в принятии решений; не проявляется аргументированность при защите своих решений; не выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Итого по представленным критериям: 10 баллов. Ранжирование баллов: оценка «2» (0 - 1 баллов); оценка «3» (2 - 4 баллов); оценка «4» (5 - 7 баллов); оценка «5» (8 - 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
2.	<p>Развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград</p>	<p><i>Вид самостоятельной работы: Тренинг</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>Оценка «5» – участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер группы; факты, навыки и принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими; все выученное на тренинге не только усвоено участниками, но и проявляется в изменении их поведения; цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>Оценка «4» - участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер группы; основные факты, навыки и принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими; все выученное на тренинге усвоено участниками; цель тренинга достигнута.</p> <p>Оценка «3» – не все участники тренинга, принимают</p>

		<p>все, что предлагает тренер группы, проявляется настороженность и опасение; факты, навыки и принципы были усвоены участниками частично; выученное на тренинге усвоено не всеми участниками; цель тренинга достигнута частично.</p> <p>Оценка «2» – большинство или все тренинга, не принимают то, что предлагает тренер группы, проявляется настороженность и опасение; факты, навыки и принципы не были усвоены участниками; цель тренинга не достигнута.</p> <p>Ранжирование баллов: оценка «2» (0 – 1 баллов); оценка «3» (2 – 4 баллов); оценка «4» (5 – 7 баллов); оценка «5» (8 – 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
3.	Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.	<p><i>Вид самостоятельной работы: Деловая игра</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>Оценка «5» - каждым студентом предъявлен вариант своего понимания проблемы; появление у студентов нового смысла обсуждаемой проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы достаточно высокая; при выработке решений использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени не превышен; проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры учтены; принятое решение рационально; ошибки или противоречия в решении отсутствуют; проявляется техническая грамотность оформления решений; отмечается быстрота принятия решений; осуществлена экспертиза решений других групп, проявляется аргументированность при защите своих решений; ярко выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «4» - предъявлен вариант своего понимания проблемы; появление у некоторых студентов нового смысла обсуждаемой проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы достаточно высокая; при выработке решений использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени не превышен; проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не всегда учитываются; принятое решение рационально; имеется ряд ошибок или противоречий в решении; проявляется техническая грамотность оформления решений; отмечается быстрота принятия</p>

		<p>решений; осуществлена экспертиза решений других групп, проявляется аргументированность при защите своих решений; выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «3» - предъявлен вариант своего понимания проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы низкая; при выработке решений использованы отдельные рекомендуемые приемы, методы; лимит времени превышен; слабо проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не всегда учитываются; принятое решение рационально; имеется ряд ошибок или противоречий в решении; техническая грамотность оформления решений не проявляется; отмечается затруднения в принятии решений; слабо проявляется аргументированность при защите своих решений; не выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «2» - предъявлен сомнительный вариант своего понимания проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы отсутствует; при выработке решений не использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени превышен; не проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не учитываются; принятое решение не рационально; имеются грубые ошибки или противоречия в решении; техническая грамотность оформления решений отсутствует; отмечается затруднения в принятии решений; не проявляется аргументированность при защите своих решений; не выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Итого по представленным критериям: 10 баллов. Ранжирование баллов: оценка «2» (0 - 1 баллов); оценка «3» (2 - 4 баллов); оценка «4» (5 - 7 баллов); оценка «5» (8 - 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
4.	Обратная связь	<p><i>Вид самостоятельной работы: Тренинг</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>Оценка «5» – участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер группы; факты, навыки и принципы были усвоены участниками, они</p>

		<p>выработали способность в какой-то степени пользоваться ими; все выученное на тренинге не только усвоено участниками, но и проявляется в изменении их поведения; цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>Оценка «4» - участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер группы; основные факты, навыки и принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими; все выученное на тренинге усвоено участниками; цель тренинга достигнута.</p> <p>Оценка «3» – не все участники тренинга, принимают все, что предлагает тренер группы, проявляется настороженность и опасение; факты, навыки и принципы были усвоены участниками частично; выученное на тренинге усвоено не всеми участниками; цель тренинга достигнута частично.</p> <p>Оценка «2» – большинство или все тренинга, не принимают то, что предлагает тренер группы, проявляется настороженность и опасение; факты, навыки и принципы не были усвоены участниками; цель тренинга не достигнута.</p> <p>Ранжирование баллов: оценка «2» (0 – 1 баллов); оценка «3» (2 – 4 баллов); оценка «4» (5 – 7 баллов); оценка «5» (8 – 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
5.	Ценности. Стратегические цели. Нацеленность на результат	<p><i>Вид самостоятельной работы: Деловая игра</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>Оценка «5» – каждым студентом предьявлен вариант своего понимания проблемы; появление у студентов нового смысла обсуждаемой проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы достаточно высокая; при выработке решений использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени не превышен; проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры учтены; принятое решение рационально; ошибки или противоречия в решении отсутствуют; проявляется техническая грамотность оформления решений; отмечается быстрота принятия решений; осуществлена экспертиза решений других групп, проявляется аргументированность при защите своих решений; ярко выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «4» - предьявлен вариант своего понимания проблемы; появление у некоторых студентов нового смысла обсуждаемой проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы достаточно высокая; при выработке решений использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени не превышен; проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий</p>

		<p>студентов; ограничения игры не всегда учитываются; принятое решение рационально; имеется ряд ошибок или противоречий в решении; проявляется техническая грамотность оформления решений; отмечается быстрота принятия решений; осуществлена экспертиза решений других групп, проявляется аргументированность при защите своих решений; выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «3» – предъявлен вариант своего понимания проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы низкая; при выработке решений использованы отдельные рекомендуемые приемы, методы; лимит времени превышен; слабо проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не всегда учитываются; принятое решение рационально; имеется ряд ошибок или противоречий в решении; техническая грамотность оформления решений не проявляется; отмечается затруднения в принятии решений; слабо проявляется аргументированность при защите своих решений; не выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «2» – предъявлен сомнительный вариант своего понимания проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы отсутствует; при выработке решений не использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени превышен; не проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не учитываются; принятое решение не рационально; имеются грубые ошибки или противоречия в решении; техническая грамотность оформления решений отсутствует; отмечается затруднения в принятии решений; не проявляется аргументированность при защите своих решений; не выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Итого по представленным критериям: 10 баллов.  Ранжирование баллов: оценка «2» (0 – 1 баллов); оценка «3» (2 – 4 баллов); оценка «4» (5 – 7 баллов); оценка «5» (8 – 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
6.	Повышение уверенности в достижении жизненных целей	<p><i>Вид самостоятельной работы: Тренинг</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>Оценка «5» – участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер группы; факты, навыки и принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими; все выученное на тренинге не только усвоено участниками, но и проявляется в изменении их поведения; цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>Оценка «4» - участники тренинга доброжелательны,</p>



		<p>принимают все, что предлагает тренер группы; основные факты, навыки и принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими; все выученное на тренинге усвоено участниками; цель тренинга достигнута.</p> <p>Оценка «3» – не все участники тренинга, принимают все, что предлагает тренер группы, проявляется настороженность и опасение; факты, навыки и принципы были усвоены участниками частично; выученное на тренинге усвоено не всеми участниками; цель тренинга достигнута частично.</p> <p>Оценка «2» – большинство или все тренинга, не принимают то, что предлагает тренер группы, проявляется настороженность и опасение; факты, навыки и принципы не были усвоены участниками; цель тренинга не достигнута.</p> <p>Ранжирование баллов: оценка «2» (0 – 1 баллов); оценка «3» (2 – 4 баллов); оценка «4» (5 – 7 баллов); оценка «5» (8 – 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
--	--	--

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Формой промежуточной аттестации является зачет.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Понятие целеполагания и его функции.
2. Принципы целеполагания.
3. Этапы целеполагания.
4. Стратегическое целеполагание.
5. Методы целеполагания.
6. Значение целеполагания в профессиональной сфере и жизни в целом.
7. Тренинг как форма целеполагания
8. Принципы групповой работы в тренинге целеполагания
9. Трансформация проблем в цели, выработка правильной постановки цели и управление своим временем.
10. Формула личной эффективности.
11. Развитие способности самоопределения, прогнозирования.
12. Техники преодоления жизненных преград.
13. Актуализация жизненных целей.
14. Техники развития мотивации к достижению целей.
15. Мотивация и цели, их связь и взаимовлияние.
16. Определение самомотивации.
17. Негативная и позитивная мотивации, их достоинства и недостатки.
18. Фокус внимания.
19. Закон компенсации и баланса.
20. Система поддерживающих убеждений.
21. Техники развития обратной связи.
22. Осознание степени влияния людей друг на друга.
23. Анализ работы над достижением цели.

24. Ценности как основа формулирования стратегических целей.
25. Управление временем. Расстановка приоритетов.
26. Анализ работы над достижением цели.
27. Стратегии мотивации с помощью дыхания.
28. Факторы успеха и неудачи в достижении цели.
29. Проверка целей.
30. Оценка последствий достижения цели.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

**Карта критериев оценивания компетенций**

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК.3.2. Планирует последовательность шагов для достижения заданного результата УК.3.4. Осуществляет выбор стратегий и тактик взаимодействия с заданной категорией людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальной группе	Деловая игра Тренинг	Грамотно осуществляет социальное взаимодействие, успешно выполняя свою роль в команде
2.	УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК.6.1. Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели. УК.6.3. Владеет умением рационального распределения временных и информационных ресурсов	Деловая игра Тренинг	Успешно выстраивает и реализовывает траекторию саморазвития на основе принципов образования; грамотно управляет своим временем

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1. Основная литература:

1. Пахальян, В. Э. Практическая психология. Введение : учеб. пособие / В. Э. Пахальян. - 2-е изд. - Саратов, 2018. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/76800> (дата обращения: 15.03.2020). Режим доступа: по подписке ТюмГУ.
2. Турбовской Я.С. Технология педагогического целеполагания : монография / Я.С. Турбовской, В.С. Филинова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. - URL : <https://znanium.com/read?id=287626> (дата обращения: 15.03.2020). Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – Санкт-Петербург, 2004. - URL : <https://znanium.com/read?id=287626> (дата обращения: 15.03.2020). Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

2. Когон, К. Пять правил выдающейся эффективности. Как достигать главных целей без перегрузок и выгорания : учеб. пособие / Кори Когон, Адам Меррилл, Лина Риннэ; пер. с англ. – Москва: Альпина Паблишер, 2016. - URL : <https://znanium.com/read?id=287626> (дата обращения: 15.03.2020). Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

**7.3. Интернет-ресурсы: нет.**

**7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: нет.**

**8. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

– Лицензионное ПО:

операционная система Альт Образование,

офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math),

платформа для электронного обучения Microsoft Teams

**9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 27** на 34 посадочных места оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение: платформа MS Teams, операционная система UbuntuLTS, офисный пакет LibreOffice, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
А.Г. Поливаев  
20 20

**КОММУНИКАТИВНЫЙ ТРЕНИНГ**

Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профили подготовки  
Дошкольное образование  
Начальное образование  
Технологическое образование  
Физкультурное образование  
Информатика и IT-технологии  
форма обучения  
заочная

Панфилова Ольга Валерьевна. Коммуникативный тренинг. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профили подготовки: Дошкольное образование / Начальное образование / Технологическое образование / Физкультурное образование / Информатика и IT-технологии форма(ы) обучения заочная. Ишим, 2020. 16 стр.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Коммуникативный тренинг [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

## Пояснительная записка

Освоение дисциплины «Коммуникативный тренинг» будет способствовать развитию у студентов-бакалавров социального взаимодействия в рамках реализации образовательных программ посредством использования психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности.

**Цель:** Совершенствовать навыки социального взаимодействия в рамках реализации образовательных программ посредством использования психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности.

### Задачи:

1. Формировать представление студентов о важнейших коммуникативных техниках, возможных барьерах в коммуникациях и путях их преодоления.
2. Развивать умение взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
3. Развивать способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
4. Развивать способность использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Коммуникативный тренинг» относится к факультативным дисциплинам входит в вариативную часть программы бакалавриата по направлению подготовки. Для освоения дисциплины бакалавры используют знания, умения, приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин: «История педагогики и образования», «Общая и экспериментальная психология»; имеет междисциплинарные связи с философией, историей являясь важным курсом в профессиональной подготовке бакалавра психолого-педагогического направления.

Компетенции, формируемые данной дисциплиной, направлены на совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов посредством соединения учебного процесса с практико-ориентированной подготовкой бакалавров.

Входными знаниями и умениями обучающегося, приобретенными в результате освоения предшествующих дисциплин являются представления и понятия о психолого-педагогических фактах и закономерностях, детерминирующих становление коммуникативной субъектности учащихся в персонифицированном обучении в соответствии с их личностным развитием.

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения (знаниевые/функциональные)
УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК.3.2. Планирует последовательность шагов для достижения заданного результата УК.3.4. Осуществляет выбор стратегий и тактик взаимодействия с заданной категорией	Знает: специфику осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде Умеет: взаимодействовать с участниками команды, осуществляя выбор стратегий и тактик взаимодействия с заданной категорией людей.

		людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальной группе)	
ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК.6.3. Применяет психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Знает эффективные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Умеет корректно использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК.7.2. Отбирает и применяет формы, методы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации образовательных программ.	Знает основы взаимодействия с участниками образовательных отношений, их права и обязанности в рамках реализации образовательных программ	Умеет корректно применять формы, методы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации образовательных программ.

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		2 семестр
<b>Общий объем</b>	<b>зач. ед.</b>	<b>2</b>
	<b>час</b>	<b>72</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Лекции	-	-
Практические занятия	18	18
Лабораторные / практические	-	-

занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

### 3. Система оценивания

#### 3.1. Формой промежуточной аттестации является зачет.

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Студенты, набравшие по дисциплине менее 30 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

Система оценивания реферата, мультимедийной презентации и других форм: оценка «2» (0 – 1 баллов); оценка «3» (2 – 4 баллов); оценка «4» (5 – 7 баллов); оценка «5» (8 – 10 баллов).

Подробная система оценивания в п.5.

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Тематический план для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Понятие тренинга коммуникативной компетентности	4	-	4	-	
2.	Коммуникативная компетентность	4	-	4	-	
3.	Коммуникативные техники	4	-	4	-	
4.	Введение в концепцию активного	2	-	2		



	слушания					
5.	Взаимосвязь коммуникации и социальной перцепции	2	-	2	-	
6.	Техники малого разговора	2	-	2	-	
	Зачет					0,2
	Итого (часов)	18	-	18		0,2

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

**Лекционные занятия по данным учебным планам не предусмотрены.**

**Вид аудиторной работы: практические занятия**

**Практические занятия 1-2.** Понятие тренинга коммуникативной компетентности

**Вопросы темы:**

1. Коммуникация как обмен информацией.
2. Вербальная и невербальная коммуникация.
3. Понятие коммуникативной ситуации.
4. Трудности коммуникации.
5. Использование знаковых систем в коммуникативном процессе.
6. Значение индивидуального восприятия.
7. Феномены и механизмы межличностного восприятия.
8. Область
9. Формулирование правил работы в тренинге.
10. Тренинг как модель партнерских отношений.
11. Эволюция тренинга.
12. Тенденции усиления роли общения в современной деловой коммуникации.

**Практические занятия 3-4.** Коммуникативная компетентность.

**Вопросы темы:**

1. Понятие коммуникативной компетентности.
2. Коммуникативная способность.
3. Коммуникативное знание.
4. Восприятие и передача коммуникативных сигналов.
5. Коммуникативные драмы.
6. Преодоление коммуникативных драм с помощью коммуникативных умений.
7. Активное слушание.
8. Регуляция эмоционального напряжения.

**Практические занятия 5-6.** Коммуникативные техники.

**Вопросы темы:**

1. Классификация техник активного слушания.
2. Техники постановки вопросов.
3. Техники малого разговора.
4. Техники вербализации.
5. Техники регуляции эмоционального напряжения.

**Практическое занятие 7.** Введение в концепцию активного слушания.

**Вопросы темы:**

1. Классификация техник активного слушания.
2. Развитие умения слушать и понимать партнера по общению как профессионально важное качество.

3. Барьеры общения.
4. Приёмы эффективного слушания.
5. Рефлексивное и нерефлексивное слушание.
6. Обратная связь.

**Практическое занятие 8.** Взаимосвязь коммуникации и социальной перцепции

**Вопросы темы:**

1. Значение навыков вербализации в профессиональной деятельности.
2. Роль навыков вербализации в технике активного слушания.
3. Формирование навыков вербализации.
4. Техника повторения при взаимодействии с партнером по общению в рамках активного слушания.
5. Техника перефразирования при взаимодействии с партнером по общению в рамках активного слушания.
6. Невербальные и паралингвистические сигналы.

**Практическое занятие 9.** Техники малого разговора

**Вопросы темы:**

1. Введение в технику малого разговора
2. Экспериментирование с техниками малого разговора
3. Введение техник регуляции эмоционального напряжения в беседу
4. Отработка техники «подчеркивания общности»
5. Отработка техники вербализации чувств в парах.

**Лабораторные занятия по данным учебным планам не предусмотрены.**

**5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся**

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Понятие тренинга коммуникативной компетентности	<p><i>Вид самостоятельной работы: Деловая игра</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>Оценка «5» - каждым студентом предъявлен вариант своего понимания проблемы; появление у студентов нового смысла обсуждаемой проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы достаточно высокая; при выработке решений использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени не превышен; проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры учтены; принятое решение рационально; ошибки или противоречия в решении отсутствуют; проявляется техническая грамотность оформления решений; отмечается быстрота принятия решений; осуществлена экспертиза решений других групп, проявляется аргументированность при защите своих решений; ярко выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «4» - предъявлен вариант своего понимания проблемы; появление у</p>

		<p>некоторых студентов нового смысла обсуждаемой проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы достаточно высокая; при выработке решений использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени не превышен; проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не всегда учитываются; принятое решение рационально; имеется ряд ошибок или противоречий в решении; проявляется техническая грамотность оформления решений; отмечается быстрота принятия решений; осуществлена экспертиза решений других групп, проявляется аргументированность при защите своих решений; выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «3» - предъявлен вариант своего понимания проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы низкая; при выработке решений использованы отдельные рекомендуемые приемы, методы; лимит времени превышен; слабо проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не всегда учитываются; принятое решение рационально; имеется ряд ошибок или противоречий в решении; техническая грамотность оформления решений не проявляется; отмечается затруднения в принятии решений; слабо проявляется аргументированность при защите своих решений; не выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «2» - предъявлен сомнительный вариант своего понимания проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы отсутствует; при выработке решений не использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени превышен; не проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не учитываются; принятое решение не рационально; имеются грубые ошибки или противоречия в решении; техническая грамотность оформления решений отсутствует; отмечается затруднения в</p>
--	--	--

		<p>принятии решений; не проявляется аргументированность при защите своих решений; не выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Итого по представленным критериям: 10 баллов. Ранжирование баллов: оценка «2» (0 - 1 баллов); оценка «3» (2 - 4 баллов); оценка «4» (5 - 7 баллов); оценка «5» (8 - 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
2.	Коммуникативная компетентность	<p><i>Вид самостоятельной работы: Тренинг</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>Оценка «5» – участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер группы; факты, навыки и принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими; все выученное на тренинге не только усвоено участниками, но и проявляется в изменении их поведения; цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>Оценка «4» - участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер группы; основные факты, навыки и принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими; все выученное на тренинге усвоено участниками; цель тренинга достигнута.</p> <p>Оценка «3» – не все участники тренинга, принимают все, что предлагает тренер группы, проявляется настороженность и опасение; факты, навыки и принципы были усвоены участниками частично; выученное на тренинге усвоено не всеми участниками; цель тренинга достигнута частично.</p> <p>Оценка «2» – большинство или все тренинга, не принимают то, что предлагает тренер группы, проявляется настороженность и опасение; факты, навыки и принципы не были усвоены участниками; цель тренинга не достигнута.</p> <p>Ранжирование баллов: оценка «2» (0 – 1 баллов); оценка «3» (2 – 4 баллов); оценка «4» (5 – 7 баллов); оценка «5» (8 – 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
3.	Коммуникативные техники	<p><i>Вид самостоятельной работы: Деловая игра</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>Оценка «5» - каждым студентом предъявлен вариант своего понимания проблемы; появление у студентов нового смысла обсуждаемой проблемы; степень согласованности, возникающая при обсуждении проблемы достаточно высокая; при выработке решений использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени не превышен; проявляется</p>

		<p>новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры учтены; принятое решение рационально; ошибки или противоречия в решении отсутствуют; проявляется техническая грамотность оформления решений; отмечается быстрота принятия решений; осуществлена экспертиза решений других групп, проявляется аргументированность при защите своих решений; ярко выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «4» - предъявлен вариант своего понимания проблемы; появление у некоторых студентов нового смысла обсуждаемой проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы достаточно высокая; при выработке решений использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени не превышен; проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не всегда учитываются; принятое решение рационально; имеется ряд ошибок или противоречий в решении; проявляется техническая грамотность оформления решений; отмечается быстрота принятия решений; осуществлена экспертиза решений других групп, проявляется аргументированность при защите своих решений; выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «3» - предъявлен вариант своего понимания проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы низкая; при выработке решений использованы отдельные рекомендуемые приемы, методы; лимит времени превышен; слабо проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не всегда учитываются; принятое решение рационально; имеется ряд ошибок или противоречий в решении; техническая грамотность оформления решений не проявляется; отмечается затруднения в принятии решений; слабо проявляется аргументированность при защите своих решений; не выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Оценка «2» - предъявлен сомнительный</p>
--	--	--

		<p>вариант своего понимания проблемы; степень согласованности, возникшая при обсуждении проблемы отсутствует; при выработке решений не использованы рекомендуемые приемы, методы; лимит времени превышен; не проявляется новизна, оригинальность, нестандартность действий студентов; ограничения игры не учитываются; принятое решение не рационально; имеются грубые ошибки или противоречия в решении; техническая грамотность оформления решений отсутствует; отмечается затруднения в принятии решений; не проявляется аргументированность при защите своих решений; не выражена согласованность решения внутри группы.</p> <p>Итого по представленным критериям: 10 баллов. Ранжирование баллов: оценка «2» (0 - 1 баллов); оценка «3» (2 - 4 баллов); оценка «4» (5 - 7 баллов); оценка «5» (8 - 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
4.	Введение в концепцию активного слушания	<p><i>Вид самостоятельной работы: Тренинг</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>Оценка «5» – участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер группы; факты, навыки и принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими; все выученное на тренинге не только усвоено участниками, но и проявляется в изменении их поведения; цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>Оценка «4» - участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер группы; основные факты, навыки и принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими; все выученное на тренинге усвоено участниками; цель тренинга достигнута.</p> <p>Оценка «3» – не все участники тренинга, принимают все, что предлагает тренер группы, проявляется настороженность и опасение; факты, навыки и принципы были усвоены участниками частично; выученное на тренинге усвоено не всеми участниками; цель тренинга достигнута частично.</p> <p>Оценка «2» – большинство или все тренинга, не принимают то, что предлагает тренер группы, проявляется настороженность и опасение; факты, навыки и принципы не были усвоены участниками; цель тренинга не достигнута.</p> <p>Ранжирование баллов: оценка «2» (0 – 1 баллов); оценка «3» (2 – 4 баллов); оценка «4» (5 – 7 баллов);</p>

		оценка «5» (8 – 10 баллов). <b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b>
5.	Взаимосвязь коммуникации и социальной перцепции	<p><i>Вид самостоятельной работы:</i> <b>Игровые имитационные действия</b></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>Оценка «5»– участники действуют с учетом позиций другого; берут на себя инициативу при решении проблем; способны находить пути решения возникающих трудностей, выработать общую точку зрения; проявляется стремление понять и прислушаться к точке зрения других; выявлены умения различать эмоциональное состояние участников и использовать это в ходе общения; отмечается способность проявлять профессиональные умения, профессионально-значимые качества.</p> <p>Оценка «4»- участники действуют с учетом позиций другого; берут на себя инициативу при решении проблем; способны находить некоторые пути решения возникающих трудностей, выработать общую точку зрения; проявляется стремление понять и прислушаться к точке зрения других; выявлены умения различать эмоциональное состояние участников и использовать это в ходе общения; частично проявляют профессиональные умения, профессионально-значимые качества.</p> <p>Оценка «3»– не все участники действуют с учетом позиций другого и берут на себя инициативу при решении проблем; большинство участников не способны находить пути решения возникающих трудностей, выработать общую точку зрения; проявляется стремление понять и прислушаться к точке зрения других; проявляются затруднения в определении эмоционального состояния участников; частично проявляют профессиональные умения, профессионально-значимые качества.</p> <p>Оценка «2» – участники действуют без учета позиций другого и не берут на себя инициативу при решении проблем; большинство участников не способны находить пути решения возникающих трудностей, выработать общую точку зрения; не проявляется стремление понять и прислушаться к точке зрения других; проявляются значительные затруднения в определении эмоционального состояния участников; не проявляются профессиональные умения, профессионально-значимые качества.</p> <p>Ранжирование баллов: оценка «2» (0 – 1 баллов); оценка «3» (2 – 4 баллов); оценка «4» (5 – 7 баллов); оценка «5» (8 – 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
6.	Техники малого разговора	<p><i>Вид самостоятельной работы:</i> <b>Тренинг</b></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p>

		<p>Оценка «5» – участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер группы; факты, навыки и принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими; все выученное на тренинге не только усвоено участниками, но и проявляется в изменении их поведения; цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>Оценка «4» - участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер группы; основные факты, навыки и принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими; все выученное на тренинге усвоено участниками; цель тренинга достигнута.</p> <p>Оценка «3» – не все участники тренинга, принимают все, что предлагает тренер группы, проявляется настороженность и опасение; факты, навыки и принципы были усвоены участниками частично; выученное на тренинге усвоено не всеми участниками; цель тренинга достигнута частично.</p> <p>Оценка «2» – большинство или все тренинга, не принимают то, что предлагает тренер группы, проявляется настороженность и опасение; факты, навыки и принципы не были усвоены участниками; цель тренинга не достигнута.</p> <p>Ранжирование баллов: оценка «2» (0 – 1 баллов); оценка «3» (2 – 4 баллов); оценка «4» (5 – 7 баллов); оценка «5» (8 – 10 баллов).</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
--	--	---

## **6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)**

Промежуточной аттестацией является зачёт в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

### **6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**Формой промежуточной аттестации является зачет.**

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

1. Коммуникация как обмен информацией.
2. Вербальная и невербальная коммуникация.
3. Понятие коммуникативной ситуации.
4. Трудности коммуникации.
5. Использование знаковых систем в коммуникативном процессе.
6. Значение индивидуального восприятия.
7. Феномены и механизмы межличностного восприятия.
8. Область
9. Формулирование правил работы в тренинге.
10. Тренинг как модель партнерских отношений.
11. Эволюция тренинга.



12. Тенденции усиления роли общения в современной деловой коммуникации.
13. Понятие коммуникативной компетентности.
14. Коммуникативная способность.
15. Коммуникативное знание.
16. Восприятие и передача коммуникативных сигналов.
17. Коммуникативные драмы.
18. Преодоление коммуникативных драм с помощью коммуникативных умений.
19. Активное слушание.
20. Регуляция эмоционального напряжения.
21. Классификация техник активного слушания.
22. Техники постановки вопросов.
23. Техники малого разговора.
24. Техники вербализации.
25. Техники регуляции эмоционального напряжения.
26. Классификация техник активного слушания.
27. Развитие умения слушать и понимать партнера по общению как профессионально важное качество.
28. Барьеры общения.
29. Приёмы эффективного слушания.
30. Рефлексивное и нерефлексивное слушание.
31. Обратная связь.
32. Значение навыков вербализации в профессиональной деятельности.
33. Роль навыков вербализации в технике активного слушания.
34. Формирование навыков вербализации.
35. Техника повторения при взаимодействии с партнером по общению в рамках активного слушания.
36. Техника перефразирования при взаимодействии с партнером по общению в рамках активного слушания.
37. Невербальные и паралингвистические сигналы.
38. Введение в технику малого разговора
39. Экспериментирование с техниками малого разговора
40. Введение техник регуляции эмоционального напряжения в беседу
41. Отработка техники «подчеркивания общности»
42. Отработка техники вербализации чувств в парах.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК.3.2. Планирует последовательность шагов для достижения заданного результата УК.3.4. Осуществляет выбор стратегий и тактик взаимодействия с заданной категорией людей (в	Деловая игра Тренинг Игровые имитационные действия	Грамотно осуществляет социальное взаимодействие, успешно выполняя свою роль в команде

		зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальной группе		
2.	ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК.6.3. Применяет психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Деловая игра Тренинг Игровые имитационные действия	Корректно применяет психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, с учетом индивидуальных способностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями
3.	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК.7.2. Отбирает и применяет формы, методы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации образовательных программ.	Деловая игра Тренинг Игровые имитационные действия	Успешно осуществляет взаимодействие с участниками образовательных отношений

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1. Основная литература:

1. Кондратьев, М. Ю. Психология отношений межличностной значимости : учеб. пособие / М. Ю. Кондратьев, Ю. М. Кондратьев. - 2-е изд. – Москва: Саратов. - 2019. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/8820> (дата обращения: 15.03.2020). Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

2. Пахальян, В. Э. Практическая психология. Введение : учеб. пособие / В. Э. Пахальян. - 2-е изд. - Саратов, 2018. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/76800> (дата обращения: 15.03.2020). Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – Санкт-Петербург, 2004. - URL : <https://znanium.com/read?id=287626> (дата обращения: 15.03.2020). Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

2. Марусева И. В. Современная педагогика (с элементами педагогической психологии): учебное пособие для вузов / И. В. Марусева. – Саратов, 2016. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/39001> (дата обращения: 15.03.2020). Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

### 7.3. Интернет-ресурсы: нет.

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: нет.

**8. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

– Лицензионное ПО:

операционная система Альт Образование,

офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math),

платформа для электронного обучения Microsoft Teams

**9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 27** на 34 посадочных места оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение: платформа MS Teams, операционная система UbuntuLTS, офисный пакет LibreOffice, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора

А.Г. Поливаев

20

**ТРЕНИНГ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

профили подготовки

Дошкольное образование

Информатика и IT-технологии

Начальное образование

Технологическое образование

Физкультурное образование

Историческое образование

форма обучения

заочная

Воронина Евгения Владимировна. Тренинг успешной карьеры. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профили подготовки Дошкольное образование/ Информатика и IT-технологии/ Начальное образование/ Технологическое образование/ Физкультурное образование/ Историческое образование, форма обучения заочная. Ишим, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Тренинг успешной карьеры [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

## **1. Пояснительная записка**

Программа курса ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к одному из основных видов деятельности педагога – саморазвития.

Цель дисциплины: ознакомление студентов с основными методами, техниками и методиками карьерного роста, развития навыков личной эффективности.

Задачи освоения дисциплины

1. формирование умений осуществлять поиск и выбирать источники информации для решения поставленных задач в планировании карьеры.
2. формирование навыков определять круг задач в рамках поставленной цели, выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
3. формирование осознанного желания повышать свой профессиональный уровень;
4. создание условий для построения перспектив профессионального и карьерного развития студентов.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в блок факультативов.

Для освоения дисциплины «Тренинг успешной карьеры» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Введение в педагогическую деятельность», «Образование как социокультурный феномен. Великие педагогические тексты и практики».

Освоение дисциплины «Тренинг успешной карьеры» является целесообразным для изучения дисциплин «Профессиональная компетентность педагога».

Входными знаниями и умениями обучающегося, приобретенными в результате освоения предшествующих дисциплин являются: представления о сущности социально-педагогической деятельности, профессионального мастерства и профессиональной компетентности, представления о сущности и роли профессиональной этики в практической деятельности педагога; развитие осознанного стремления изучать социальную педагогику и психологию как область гуманитарного, антропологического, философского знания, философские принципы, с тем, чтобы на этой основе целенаправленно действовать в реальной жизненной ситуации; понимание социальной значимости своей будущей профессии, сформированная мотивация к осуществлению профессиональной деятельности, навыки работы в команде.

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения (знаниевые / функциональные)
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК.1.1. Демонстрирует умение осуществлять поиск и выбирать источники информации для решения поставленных задач в рамках научного мировоззрения	Знает: способы поиска и выбора источников информации для решения поставленных задач в рамках научного мировоззрения
		Умеет: осуществлять поиск и выбирать источники информации для решения поставленных задач в рамках научного мировоззрения
УК-3. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели выбирать оптимальные способы их	УК.2.3. Демонстрирует умение определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта	Знает: способы постановки и достижения целей
		Умеет: определять имеющиеся ресурсы для достижения цели

решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений		проекта
--	--	---------

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		2 семестр
<b>Общий объем</b> <b>зач. ед.</b> <b>час</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>72</b>	<b>72</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Лекции		
Практические занятия	18	18
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	зачет	зачет

## 3. Система оценивания

### 3.1. Формой промежуточной аттестации является зачет

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Студенты, набравшие по дисциплине менее 30 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Тематический план для очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические	Лабораторные/	



				занятия	практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Составляющие профессионального и карьерного успеха	2	-	2	-	-
2	Механизмы движения карьерных процессов	2	-	2	-	-
3	Тренинг целеполагания и построения жизненной перспективы	4	-	4	-	-
4	Основы самоуправления карьерой	4	-	4	-	-
5	Тайм-менеджмент как основа успешной карьеры	4	-	4	-	-
6	Технологии трудоустройства	2	-	2	-	-
	Зачет	-	-	-	-	0,2
	Итого (часов)	18		18	-	0,2

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

##### Вид аудиторной работы: *практические работы*

##### **Тема 1. Составляющие профессионального и карьерного успеха**

Сущность понятия «карьера». Карьера и профессия. Карьера как вид профессиональной деятельности на отдельных этапах трудового пути человека; карьера как этап работы; карьера как реализация жизненных целей; карьера как профессиональный опыт; карьера как служба, карьера как профессиональный путь.

Социально-психологическое содержание понятия «карьера».

Виды карьерного роста. Что такое якорь карьеры? Как выделяют типы карьеры в соответствии с якорем карьеры (подход А.Н. Толстой).

##### **Тема 2. Механизмы движения карьерных процессов**

Проблема выбора карьеры. Условия планирования карьеры. Вид деятельности и планирование карьеры. Внутренние и внешние факторы карьеры. Факторы сдерживания и сопротивления карьеры. Закономерности действия факторов карьеры. Движущие силы карьеры? Ценностные ориентации в карьерном движении. Технология проведения SWOT-анализа. Уровень карьерных достижений. Учет своих индивидуальных особенностей при планировании карьеры.

##### **Тема 3. Тренинг целеполагания и построения жизненного пути.**

Цели и условия и процесс управления и самоуправления карьерой. Техники самоуправления карьерой. Индивидуальный план карьеры работника. Самоорганизация. SMART- цели и критерии успеха в карьере.

##### **Тема 4. Основы самоуправления карьерой**

Система управления и самоуправления карьерой. Техники самоуправления карьерой. Возможности самоорганизации в самоуправлении карьерой. Стратегии принятия решений в карьерном процессе .

### **Тема 5. Тайм-менеджмент как основа успешной карьеры**

Стратегические методы управления временем. Тактические методы управления временем. Виды поглотителей времени, способы борьбы с ними. Чек-лист, его виды.

### **Тема 6. Технологии трудоустройства**

Резюме, виды резюме. Требования к написанию резюме. Ошибки при написании резюме. Особенности написания резюме выпускника вуза. Правила собеседования при трудоустройстве.

## **Занятие 1. Составляющие профессионального и карьерного успеха**

План:

1. Раскройте специфику житейского и научного понимания карьеры. Обсуждение правил и афоризмов о жизни и карьере.
2. Раскройте сущность понятий «карьера», «карьеризм».
3. Раскройте различных подходов к выделению типов карьеры (концепция Д.Сьюпера, Д.МакКлеланда, подход Л.Кроля, Е.Г.Молла)
4. Что такое якорь карьеры? Как выделяют типы карьеры в соответствии с якорем карьеры (подход А.Н. Толстой).

Практикум:

1. Что для вас успех? Визуализируйте свое представление об успехе.
2. Продолжите фразу «Успешная карьера - это...»
3. Проведите диагностику по методике «Якоря карьеры» Э. Шейна. Сделайте соответствующие выводы.
4. Выполните в микрогруппах упражнение «Анализ моей жизненной ситуации». Можно воспользоваться схемой.

### **Схема анализа жизненной ситуации**

Люди, которые производили впечатление	
Специальности, которые производили впечатление	
Хобби, которые когда-либо интересовали человека	
Специальности, о которых мечтал в детстве, юности	
Образование, которое человек получал в течение своей жизни	
Специальности, по которым человек работал в своей жизни (если имеется опыт профессиональной деятельности)	
Внешние обстоятельства, мешающие достижению жизненных планов (отсутствие образования, трудные жизненные обстоятельства, отсутствие желаемых мест трудоустройства, противодействие родственников)	
Внутренние обстоятельства (идеи, убеждения, стереотипы восприятия, отсутствие способностей)	

*Пояснения к заполнению таблицы*

Данные по каждому из пунктов должны быть указаны за всю прошедшую жизнь. Каждый человек может записывать ответы в любой последовательности, не обязательно в

хронологическом порядке (как вспомнили, так и записали). Можно «перескакивать» с пункта на пункт: заполнить часть одной записи, перейти на другую, вернуться назад и т.д.

Пояснения по отдельным пунктам:

Записываются все специальности, по которым не работал, не учился, о них не мечтал, но они вызывают уважение.

Записываются все специальности и виды деятельности, по которым приходилось реально работать в течение какого-то времени, даже если нет соответствующей записи в трудовой книжке.

Записываются все полученные виды образования, даже если нет соответствующего документа. Например, сюда относятся и различные виды повышения квалификации, обучение в кружках в детстве и т.д.

Полное заполнение пункта «хобби» особенно важно: хобби — это то, что мы делаем с удовольствием, бесплатно и всегда достигаем конкретных результатов.

«Люди, которые производили впечатление» — если записываются известные всем люди, достаточно указать фамилии. Если же этот человек не широко известен (например, собственная бабушка), то записывается, какое качество или качества (одно-два, но не все подряд) производили наибольшее впечатление (например, доброта и умение рассказывать сказки).

Рефлексия:

- Совпадают ли ваши представления о карьере с результатами диагностики?
- Что важного для себя я услышал на сегодняшнем занятии?

## **Занятие 2. Механизмы движения карьерных процессов**

План:

1. Охарактеризуйте внутренние и внешние факторы карьеры.
2. Назовите факторы сдерживания и сопротивления карьеры.
3. Перечислите и опишите закономерности действия факторов карьеры.
4. Что является движущими силами карьеры?
5. Каковы ценностные ориентации в карьерном движении.
6. Построение фундамента успеха, проведение SWOT-анализа.

Практикум:

1. Дискуссия на тему: «Как строить профессиональную карьеру для молодого человека — возможности и проблемы». Вопросы для дискуссии – домашняя заготовка.
2. Построение фундамента успеха, проведение SWOT-анализа.
3. Проведите самодиагностику по методике тестирования: «Ждет ли Вас блестящая карьера?», сделайте вывод.

Рефлексия:

- Какие сложности возникают у молодых людей после окончания образовательного учреждения?
- Каковы способы их преодоления?
- Что важного для себя я услышал на сегодняшнем занятии?

## **Занятие 3-4. «Тренинг целеполагания и построения жизненной перспективы»**

План:

1. Перечислите возможные цели и условия управления и самоуправления карьерой.
2. Как спроектировать индивидуальный план карьеры работника.
3. SMART- цели и критерии успеха в карьере.

Практикум:

1. Упражнение «Планирование профессиональной карьеры». Обсуждение в МГ.

Воспользуйтесь алгоритмом

- Сбор информации
- Я-концепция («Интересы», «Способности», «Ценности»).

- Проверка реальностью
- Принятие решения
- Выбор сферы и вида деятельности

Предпочтительные профессии		отвергаемые профессии	
Хочу быть...Хочу делать	почему	Не хочу быть...Не хочу делать	почему
1.		1.	
2.		2.	
...		...	

#### 4. Разработка плана построения профессиональной карьеры

##### 2.Упражнение «Достижение цели»

Для того чтобы достичь цели, необходимо четко ее представлять, понимать к чему идешь. Правильно ставить цели – это то, что необходимо для успешной личности. А чтобы цели были действительно успешными, необходим ряд условий:

- Цель должна быть конкретна, измерима и реальна;
- Разбивайте цели–«слоны» (очень большие и перспективные) на более мелкие и близкие во времени;
- Ставя цели, опирайтесь на имеющийся потенциал, как свой, так и тех, кто готов помочь нам в достижении целей.

После вводной части, участникам предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь.

Каждый из участников имеет бланк, в котором необходимо заполнить графы:

- Что делать (цель).
- Когда (сроки).
- Что нужно (средства, действия).
- Кто может вам помочь в достижении цели.
- Какие возможны препятствия, и как их надо преодолевать.

Например, получить хорошую работу в будущем. Помогут образование, контакты с биржей труда, знакомыми, реальный опыт работы.

##### 3. Упражнение «Жизненные цели»

Инструкция участникам: задание выполняется в 5 этапов.

Этап 1. Инструкция: «Поговорим о ваших жизненных целях. Возьмите ручку, бумагу. В течение 15 минут подумайте над вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашей жизни. Фантазируйте. Чем больше - тем лучше. Отвечайте на вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Это поможет вспомнить все, к чему стремитесь».

Этап 2. Инструкция: «Теперь, за две минуты вам нужно выбрать то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. А после этого еще две минуты - чтобы дополнить или изменить список. Цели должны быть реалистичны. Работая на этом и на последующих шагах, в отличие от первого, пишите так, как если бы это были ваши последние годы и месяцы. Это позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах».

Этап 3. Инструкция: «Сейчас мы определим цели на ближайшие шесть месяцев - две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку».

Этап 4. Инструкция: «Уделите две минуты работе над аудитом своих целей. Насколько они конкретны, насколько соответствуют друг другу, насколько ваши цели реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов. Возможно, вам следует ввести новую цель – приобретение нового ресурса».

Этап 5. Инструкция: «Периодически пересматривайте свои списки, хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении. Выполнение этого упражнения похоже на использование карты в походе. Периодически вы обращаетесь к ней, корректируете маршрут, возможно даже меняете направление, но главное, знаете куда идете».

##### 4. Упражнение «События моей жизни»

Инструкция участникам:

«Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное, ожидаемое будущее. Попробуйте найти пять-семь самых важных событий своей жизни. Это могут быть любые перемены:

- в природе и обществе;
- в ваших мыслях и чувствах;
- в семейной; учебной; деловой; личной жизни.

Обязательно учитывайте не только прошлые события, но и те, которые могут произойти в будущем. Итак, выпишите на отдельном листе бумаги:

- событие А;
- событие Б;
- событие В;
- событие Г;
- событие Д.

Теперь по каждому событию попробуйте ответить на некоторые вопросы, относящиеся к этим событиям (на те вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют ответа, можете не отвечать):

- кто больше других помогал (или поможет) нам в этом?
- кто больше других мешал (или помешает)?
- кого вы этим сильнее всего порадовали (или порадуете)?
- кого вы этим сильнее всего огорчили (огорчите)?

Подсчитайте, как часто в своих ответах вы упоминали имя того или иного человека? Это могут быть:

- родственники;
- друзья;
- соседи;
- коллеги по учебе и работе;
- герои художественных произведений;
- исторические личности;
- представители предшествующих и последующих поколений».

Сформулируйте свои цели так, чтобы они стали **SMART – целями**.

По завершению упражнения происходит обсуждение в группе.

#### 5. Упражнение «Будущее»

Инструкция участникам: «Закройте глаза. Представьте себя в максимально далеком будущем, насколько это возможно. Где вы находитесь? Чем занимаетесь? Какой вы? Кто еще здесь есть кроме вас? Постепенно откройте глаза и вернитесь в круг». (Время 5-7 минут).

После этого ведущий предлагает описать возникавшие образы. Далее участники со сходными представлениями о будущем объединяются в микрогруппы. Им следует придумать название или девиз группы, за 10-15 минут сделать «видеоклип», рекламирующий «дух и сущность» группы, ее девиз и разыграть свой клип на сцене.

Обсуждение начинается с вопросов участников группы по клипам других групп, если было что-то непонятно. Затем каждый участник группы рассказывает о своих чувствах по поводу подготовки своего клипа и просмотра клипа других групп.

#### 6. Упражнение «Жизненные перспективы»

Инструкция участникам: «В нашей жизни зачастую, чтобы получить желаемое необходимо ставить цели, уметь их упорядочить, оценить степень их важности, спланировать нужные действия и понять, какие личностные ресурсы для этого понадобятся. Возьмите листок бумаги, разбейте его на 4 колонки и озаглавьте их «Мои цели», «Их важность для меня», «Мои действия», «Мои ресурсы». Последовательно заполните колонки, начните с первой и запишите, чего вы хотите именно сейчас, в течение недели, месяца, полугода, года. Наметьте и более далекие цели, например, чего бы вы хотели достичь через 5, 10 лет. Во второй колонке оцените список ваших целей по степени важности их для вас, используя шкалу от 10 (наиболее значимые) до 1 (наименее

значимые). В третьей колонке обозначьте те действия, которые необходимо выполнить для реализации каждой цели. В четвертую колонку необходимо записать ваши личностные качества, способности, те ресурсы, которые вам необходимы для достижения намеченного». Далее организуется работа в парах, где участники группы помогают друг другу осознать и принять самую важную цель. Итогом работы должно стать формулирование утверждения о самой важной цели. Утверждение - это краткое заявление о том, чего хочет человек. Чтобы быть эффективным, утверждение должно быть:

- конкретным;
- кратким;
- сформулированным позитивно;
- включать собственные действия, собственные качества, необходимые изменения в вас самих, а не в других людях;
- написано в настоящем времени, как реально существующее.

Затем в кругу каждый рассказывает о своей самой важной цели.

Рефлексия:

1. Как вы себя ощущаете после упражнений?
2. Какие интересные выводы вы для себя сделали?
3. Что было неожиданным для вас?
4. Что было труднее всего? Почему?

## **Занятие 5-6. Основы самоуправления карьерой**

План:

1. Охарактеризуйте элементы системы управления и самоуправления карьерой.
2. Какие существуют техники самоуправления карьерой. Презентуйте их.
3. Представьте возможности самоорганизации в самоуправлении карьерой.
4. Охарактеризуйте стратегии принятия решений.

Практикум:

1. Упражнение «Мой стиль принятия решений».

Каждому участнику предлагается в течение 7—10 минут вспомнить и записать на бланке ответов 8—10 решений, которые он (она) принимал в жизни (необязательно профессионального плана). Затем проводится оценка - какой стиль при этом был использован.

2. Упражнение «Алгоритм принятия решений»

Для принятия решения следует рассмотреть жизненную ситуацию по следующей схеме:

1. Вопросы

- A. Какая проблема или ситуация?
- B. Какое решение нужно принять?
- C. Когда, к какому сроку решение должно быть принято?

2. Ценности

A. Насколько важно данное решение? (Имеет ли оно далеко идущие последствия? Влияет ли оно на других людей?)

B. Каких результатов я хочу достичь?

Обязательные: не могут быть изменены.

Желаемые: изменения возможны.

3. Оценка

A. Каковы альтернативные решения?

B. Каковы последствия каждой альтернативы (риски):

· Для вас?

· Для других людей?

C. Как каждая альтернатива соотносится с обязательными и желаемыми результатами?

D. Есть ли возможность объединить альтернативы, чтобы повысить выгоды?

Сводная таблица ответов по пункту «Оценка»

Альтернативы	Риски	Выгоды
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

#### 4. Действия

А. Какое решение наилучшее для вас?

В. Какой выбор / решение на втором месте?

С. Запасной план, если произойдет что-либо непредвиденное.

#### 3. Упражнение «Снятие внутренних ограничений»

Инструкция участникам: Главное в проведении этого упражнения – последовательность, неспешность и деликатность. Выполним следующие действия:

1. «На пути достижения целей нам встречаются различные препятствия. Их можно условно поделить на внешние и внутренние. Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними. Как мы говорим о внутренних ограничителях? Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу...». Сейчас мы попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения. Возьмите чистый лист и пять раз напишите фразу «Я не могу...», оставляя свободное место, чтобы ее закончить».
2. «Завершите незаконченные предложения, т.е. продолжите фразу и напишите, что вы НЕ можете делать (сделать). Я дам вам на это время. У всех готово? Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?»
3. «Теперь во всех своих фразах зачеркните слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «ХОЧУ». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами. Я хочу попросить тех же участников снова прочитать вслух уже исправленные фразы».
4. «Следующий шаг. Везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».
5. «И наконец завершающий шаг. Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу...» - и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить сделать это первыми тех, кто уже говорил».

#### 4. Упражнение «Дорожная карта»

Цель: осознание промежуточных этапов и возможных путей достижения своей профессиональной цели.

Инструкция участникам: Участникам раздаются готовые бланки «Дорожной карты». Выполните следующие действия:

1. Посмотрите на свои бланки «Дорожной карты».
2. Сформулируйте свою профессиональную цель. Например:
  - ♣ окончание учебного заведения и получение специальности;
  - ♣ устройство на конкретное место работы;
  - ♣ конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего.
3. Запишите сверху на листе свою профессиональную цель (конечную остановку вашего пути).
4. Продумайте и запишите в свою «Дорожную карту» промежуточные остановки.

5. Разделитесь на пары и расскажите партнеру о своем пути к профессиональной цели. Попробуйте совместно разработать альтернативный (другой) путь к той же самой цели. Отрадите этот другой путь на своей карте.

#### 5. Упражнение «Поезд времени»

Закройте глаза и представьте, что будет с вами через 1 год, 3 года, 5 лет, 10 лет. Мечтать можно обо всем. В помощь обозначены основные «пункты»:

1. Работа — карьера.
  2. Образование.
  3. Семья.
  4. Дети.
  5. Материальные блага.
  6. Интересы — хобби.
- Результаты запишите в таблицу.

События

	Через 1 год	Через 3 года	Через 5 лет	Через 10 лет
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Рефлексия:

1. Как вы себя ощущаете после упражнений?
2. Какие интересные выводы вы для себя сделали?
3. Что было неожиданным для вас?
4. Что было труднее всего? Почему?
5. Кто из участников составил реалистичный план и готов ему следовать?

### Занятие 7-8 . Тайм-менеджмент как основа успешной карьеры

План:

1. Стратегические методы управления временем.
2. Tактические методы управления временем.
3. Как бороться с поглотителями времени.
4. Зачем нужен чек-лист?

Практикум:

1. Упражнение «Золотая рыбка»

Вызывается любой доброволец (либо вызывает сам ведущий). Начинайте говорить быстрее, чтобы был момент растерянности. Плюс киньте фразу в зал: «Смотрите внимательно, что сейчас будет происходить».

Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 15 секунд, чтобы загадать ей три желания. Далее ведущий ведет отсчет или загибает пальцы по секундам. Молчит? (Загадал, но не произнес.



Если вы не произнесли свои желания, как они догадаются?). Если произнесли, ведущий повторяет их так как было сказано.

*Дом, кучу денег, машину... Ведущий рисует дом. Это что? Дом. Получи! Или: Хорошо, у меня в следующем году будет дом. Ты же не сказал, кому ты загадал дом?*

*Кучу денег. Скиньтесь по рублю! Получи.*

*Хочу быть счастливым! Обязательно: в следующем месяце будешь счастлив, даже несколько раз. Или будешь всегда счастлив, начиная с 2050 года.*

*Любимая женщина? Через 150 лет у тебя появится. Я не доживу! А это твои проблемы. Можно потренироваться еще на ком-то... «Я могу поспорить на любую сумму денег, что даже сейчас никто из вас с этим не справится!»*

- Что сейчас происходило?
- Как нужно было загадывать желания, чтобы они были исполнены?

Подвести участников к постановке целей по схеме SMART:

- Specific – конкретные
- Measurable – измеримые
- Agreed – согласованные (с целями более высокого уровня)
- Realistic – реалистичные
- Timed – определенные во времени

## 2. Упражнение «Вавилон» (по К. Фоппелю)

### *Материалы*

Ведущему потребуется стопка карточек — столько, чтобы каждый участник получил по одной плюс еще несколько дополнительных. Вы легко можете изготовить такие карточки самостоятельно, если отпечатаете на компьютере буквы алфавита и наклеите их, например, на картонную основу. Буквы должны быть прописными, высотой не менее 3 см, чтобы их можно было легко прочитать со сравнительно большого расстояния. Кроме того, сделайте еще четыре карты, на которых нарисуйте звездочки, — это будут ваши джокеры, то есть карточки, способные заменить любую букву. Сделайте также дополнительные карточки для гласных и для особенно часто встречающихся букв.

### *Выполнение упражнения*

Перемешайте карточки и раздайте игрокам по одной. Если вы проводите игру в маленькой группе, то после каждого круга игры перемешивайте карточки и раздавайте заново. Таким образом, игра будет интересной даже в маленьких группах. Когда каждый игрок получит по карточке, объясните правила.

Вы даете сигнал к старту, и у каждого есть минута, чтобы найти трех других игроков, чьи карточки вместе с его собственной образуют какое-нибудь любое слово из четырех букв (слова ведущим не задаются). Обязательно напомните игрокам, что джокер — звездочка — заменяет любую букву.

1. Как только все четверо игроков нашли друг друга, они должны выстроиться в ряд и поднять над головой свои карточки так, чтобы можно было прочесть получившееся слово.
2. По истечении минуты вы говорите «Стоп!» В этот момент все стоят там, где застал их ваш сигнал (если вы работаете с очень большой или слишком темпераментной группой, лучше подавать сигнал при помощи гонга, свистка или чего-то подобного).
3. Дайте тем участникам, которые сумели составить слово, две минуты для того, чтобы рассказать о том, как они оказались в подгруппе.
4. Тем участникам, которые не составили слов, тоже предложите объединиться в подгруппу.
5. Когда все участники таким образом оказались в группах, подойдите к каждой и посмотрите на продукты их творчества. Прокомментируйте это с юмором.
6. Через минуту начните игру заново: прежние четверки распадаются и каждый ищет глазами трех новых игроков, с которыми он может составить слово. Второй раунд также длится минуту, после чего Вы останавливаете игру.
7. Лучше всего провести от шести до восьми раундов, чтобы у каждого участника была возможность хотя бы один раз составить слово. Не забудьте после игры собрать карточки.

### 3.Имитационная игра «Утро на даче»

Цели игры - осуществить поиск возможностей для высвобождения времени; научиться работать в команде; научиться принимать решения на основе анализа.

Инструкция. Отец, сын (14 лет), дочь (6 лет) вместе с друзьями собрались в поход, друзья будут ждать на платформе электрички.

От дома до платформы - 500 м предстоит пройти пешком. Утром до выезда нужно приготовить завтрак: бифштекс и вареный картофель, отцу - черный кофе, детям - кофе с молоком. Электричка отправляется в 8.00.

Задание. Следует определить, на какое время нужно поставить будильник.

Обеспечение: в доме нет воды, за ней нужно идти; плитка электрическая двухконфорочная ; рукомойник наливной на 6 л; туалет уличный в 6 м от дома; ведро для воды одно - на 12 л; в сковородку помещается только два бифштекса; чайник рассчитан на 3 л.

№ п/п	Что нужно сделать	Время отца (мин)	Время сына (мин)	Время дочери (мин)
1	Подняться с постели	2	2	5
2	Сходить в туалет	3	5	7
3	Убрать постель	2	Или 3	Или 5
4	Сделать зарядку	15	20	10
5	Принести воду из колонки	10	Или 10	
6	Умыться и почистить зубы	5	5	8
7	Побриться	5		
8	Заплести косички	5	Или 5	Или 5
9	Нагреть чайник с водой	10	Или 10	
10	Почистить картофель	8	Или 10	
11	Сварить картофель	20	Или 20	
12	Сварить кофе	5		
13	Заварить чай	5	Или 5	
14	Вскипятить молоко	5		
15	Вымыть бифштексы	2		
16	Поджарить бифштексы с двух сторон	10 (на каждую сторону)	Или 10 (на каждую сторону)	
17	Накрыть на стол	3	Или 3	Или 5
18	Позавтракать	15	15	20

19	Помыть посуду и все убрать	10	Или 10	
20	Приготовить бутерброды	8		
21	Собрать вещи в дорогу	5	Или 5	
22	Одеться и обуться	3	5	10
23	Дойти до электрички	8	8	8
24	Купить билеты на электричку	2		

Ограничения: необходимо выполнить все действия (нельзя выкидывать ни один пункт из того, что нужно сделать); нельзя прерывать выполнение начатого действия. Решение команды отобразите на сетевом графике.

### Занятие 9. Технологии трудоустройства

#### План

1. Требования к написанию резюме

2. Ошибки при написании резюме.

Практикум.

1. Ролевая игра «Собеседование при трудоустройстве»

**Лабораторный практикум не предусмотрен.**

### 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Составляющие профессионального и карьерного успеха	<p><b>Эссе</b></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>8 -10 баллов: содержание работы полностью соответствует теме; глубоко и аргументировано раскрывается тема, что свидетельствует об отличном знании проблемы и дополнительных материалов, необходимых для ее освещения, умение делать выводы и обобщения; стройное по композиции, логическое и последовательное изложение мыслей; четко сформулирована проблема эссе, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; написано правильным литературным языком и стилистически соответствует содержанию; фактические ошибки отсутствуют; достигнуто смысловое единство текста, дополнительно использующегося материала; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части.</p> <p>5 – 7 баллов: достаточно полно и убедительно раскрывается тема с незначительными отклонениями от нее; обнаруживаются хорошие знания литературного материала, и других</p>

		<p>источников по теме сочинения и умение пользоваться ими для обоснования своих мыслей, а также делать выводы и обобщения; логическое и последовательное изложение текста работы; четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе; в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; написано правильным литературным языком, стилистически соответствует содержанию; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части.</p> <p>2 - 4 балла: в основном раскрывается тема; дан верный, но односторонний или недостаточно полный ответ на тему; допущены отклонения от нее или отдельные ошибки в изложении фактического материала; обнаруживается недостаточное умение делать выводы и обобщения; материал излагается достаточно логично, но имеются отдельные нарушения последовательности выражения мыслей; выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.</p> <p>0 - 1 балл: тема полностью нераскрыта, что свидетельствует о поверхностном знании; состоит из путаного пересказа отдельных событий, без вывода и обобщений; характеризуется случайным расположением материала, отсутствием связи между частями; выводы не вытекают из основной части; многочисленные (60-100%) заимствования текста из других источников; отличается наличием грубых речевых ошибок.</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
2	Механизмы движения карьерных процессов	<p><b>Доклад с презентацией</b>  <i>Критерии оценки:</i></p> <p>1. Качество выступления с докладом: 0 - докладчик зачитывает текст; 1 - рассказывает, но не достаточно полно владеет текстом доклада; 2 - свободно владеет текстом.</p> <p>2. Эффективность использования презентации: 0 - доклад не сопровождается презентацией; 1 - презентация не в полном объеме использовалась докладчиком или не было четкого соответствия; 2 - представленный слайд-материал адекватно и четко использовался.</p> <p>3. Оформление презентации докладчиком: 0 - презентация не использовалась докладчиком или 0 - отсутствуют иллюстрации, много текста, есть ошибки; 1 - презентация плохо структурирована или не выдержан дизайн; 2 - презентация хорошо оформлена и структурирована.</p>

4. Содержание презентации: 0- ключевые моменты не выделены, четкость выводов, обобщающих доклад; 2- ошибок нет, иллюстрации соответствуют, выделены и хорошо читаемы ключевые моменты работы.

5. Выводы: 0 - нет выводов; 1 - выводы имеются, но не аргументированные или нечеткие; 2 - обоснованные выводы полностью характеризуют работу.

6. Качество ответов на вопросы: 0 - докладчик не может ответить на вопросы; 2 - докладчик не может ответить на некоторые вопросы; 3 - аргументировано отвечает на все вопросы.

7. Соблюдение регламента: 0-регламент не соблюден; 1-есть небольшое отступление от регламента; 2- регламент соблюден.

**Максимальное количество баллов: 0 – 15.**

### **Дискуссия**

*Критерии оценки:* полнота усвоения материала, проявление навыков публичной речи, логичность изложения материала, использование научной терминологии, умение применять теоретические знания в конкретной ситуации, умение выразить свою точку зрения.

8-10 баллов: полно усвоен учебный материал, проявляются навыки анализа, обобщения, критического осмысления, публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; высказывать свою точку зрения; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков. Могут быть допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов;

5– 7 баллов: ответ удовлетворяет названным критериям, но при этом имеет один из недостатков: в усвоении учебного материала допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один-два недочета в демонстрации навыков публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации;

2.4 балла: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения,

		<p>достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в новой ситуации;</p> <p>0—1 балл: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации.</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</b></p>
3	Тренинг целеполагания и построения жизненной перспективы	<p><b>Тренинг</b> <i>Критерии оценки:</i></p> <p>4-5 баллов: участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер, факты, навыки, принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими, все выученное проявляется в изменении поведения, цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>2-3 балла: участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер, основные факты, навыки, принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими, все выученное проявляется в изменении поведения, цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>1 балл: не все участники тренинга принимают все, что предлагает тренер, проявляется настороженность и опасения, выученное на тренинге проявляется частично, цель тренинга достигнута частично.</p> <p>0 баллов – участники не принимают то, что предлагает тренер, проявляется настороженность и опасения, цель тренинга не достигнута.</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 5.</b></p>
4	Основы самоуправления карьерой	<p><b>Тренинг</b> <i>Критерии оценки:</i></p> <p>4-5 баллов: участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер, факты, навыки, принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими, все выученное</p>

		<p>проявляется в изменении поведения, цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>2-3 балла: участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер, основные факты, навыки, принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими, все выученное проявляется в изменении поведения, цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>1 балл: не все участники тренинга принимают все, что предлагает тренер, проявляется настороженность и опасения, выученное на тренинге проявляется частично, цель тренинга достигнута частично.</p> <p>0 баллов – участники не принимают то, что предлагает тренер, проявляется настороженность и опасения, цель тренинга не достигнута.</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0-5 баллов.</b></p>
5	Тайм-менеджмент как основа успешной карьеры	<p><b>Тренинг</b> <i>Критерии оценки:</i></p> <p>4-5 баллов: участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер, факты, навыки, принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими, все выученное проявляется в изменении поведения, цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>2-3 балла: участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер, основные факты, навыки, принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими, все выученное проявляется в изменении поведения, цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>1 балл: не все участники тренинга принимают все, что предлагает тренер, проявляется настороженность и опасения, выученное на тренинге проявляется частично, цель тренинга достигнута частично.</p> <p>0 баллов – участники не принимают то, что предлагает тренер, проявляется настороженность и опасения, цель тренинга не достигнута.</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0-5.</b></p>
6.	Технологии трудоустройства	<p><b>Портфолио трудоустройства</b> включает свидетельства, которые могут быть интересны потенциальным работодателям и подтверждающие компетенции выпускника, включает резюме, отзывы, рекомендательные письма.</p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>16 – 20 баллов: портфолио характеризуется всесторонностью в отражении всех категорий</p>

		<p>материалов и высоким уровнем по всем критериям оценки. Содержание портфолио свидетельствует о больших приложенных усилиях, творческом отношении к предмету. В содержании и оформлении портфолио ярко проявляются оригинальность и творчество.</p> <p>10 – 15 баллов: в портфолио полностью представлены материалы обязательной категории, но могут отсутствовать некоторые элементы из остальных категорий. В содержании и оформлении портфолио недостаточно выражены оригинальность и творчество.</p> <p>5 – 9 баллов: в портфолио полностью представлены материалы обязательной категории, но могут отсутствовать материалы из остальных категорий и творчество в оформлении.</p> <p>0 – 4 балла – портфолио, по которому трудно сформировать представление о процессе работы студента. Представлены отрывочные сведения. Невозможно определить уровень сформированности компетенций.</p> <p><b>Максимальное количество баллов: 0 – 20 баллов.</b></p>
--	--	---

### 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Промежуточной аттестацией является экзамен в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

#### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Формой промежуточной аттестации является зачет.

#### ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Работа с психологическими барьерами эффективной карьеры.
2. Работа над принятием ответственности.
3. Развитие внутренней мотивации.
4. Модели анализа, планирования и управления развитием карьеры.
5. SWOT – анализ для решения проблем и управления эффективностью.
6. Модель SPIN как техника планирования и анализа проблем самоменеджмента.
7. Проактивность. Подчинение действий собственным целям.
8. Самоорганизации и действие на основе приоритетов.

#### 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами достижений	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	УК-1. Способен осуществлять поиск,	УК.1.1. Демонстрирует	эссе	грамотно и корректно излагает представления о



	критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	умение осуществлять поиск и выбирать источники информации для решения поставленных задач в рамках научного мировоззрения		профессиональной деятельности на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства
			презентация	подбирает и анализирует информацию о возможностях и механизмах профессиональной деятельности на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства
			портфолио	способен подобрать материалы, которые могут быть интересны потенциальным работодателям и способствовать профессиональной деятельности на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства.
УК-3. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК.2.3. Демонстрирует умение определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта	тренинг	демонстрирует доброжелательное взаимодействие, умения выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства	

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

- Исаченко И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И.И. Исаченко. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 312 с. — (Высшее образование). <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=673030>
- Сотникова С. И. Управление персоналом: деловая карьера: Учебное пособие/С.И.Сотникова, 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 328 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование) (Переплёт) ISBN 978-5-369-01455-4 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=501180>

### 7.2 Дополнительная литература:

- Глузман, Н. А. Профессионализм педагога: успешность и карьера : монография / Н.А. Глузман, Н.В. Горбунова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 314 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/monography\_5b48b438b75148.79631598. - ISBN 978-5-16-108208-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1059304>

2. Ладыжец Н. С. Игровые техники для развития карьеры. Приглашение к самодиагностике [Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 4, 2012, стр. -] - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/525900>

**7.3 Интернет ресурсы: нет**

**7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: нет**

**8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости):**

Лицензионное ПО:

операционная система Альт Образование,

офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math),

платформа для электронного обучения Microsoft Teams

**9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 27** на 34 посадочных места оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение: платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS, офисный пакет LibreOffice, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



ИШИМЦЕВУ  
Заместитель директора  
Пеливасев А.Г.  
2020

**СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**  
Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки (специальности)  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль подготовки Физкультурное образование  
форма(ы) обучения заочная

Поливаев А.Г. Судейская подготовка в избранном виде спорта. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки Физкультурное образование, форма(ы) обучения заочная. Ишим, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Судейская подготовка в избранном виде спорта [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

## Пояснительная записка

Данная дисциплина углубляет профессиональную подготовку будущих учителей физической культуры, формирует профессиональные компетенции для способности студентов организовать соревнования и обеспечить их судейство по игровым видам спорта, входящих в базовую часть образовательной программы по ФК в школе.

Цели освоения дисциплин:

углубить знания об игровых видах спорта, правилах видов спорта, методике судейства по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол).

Задачи освоения дисциплин:

- освоить технику и механику судейства в игровых видах спорта;
- ознакомиться с правами и обязанностями судей в изучаемых видах спорта;
- изучить атрибутику и жесты спортивных судей в изучаемых видах спорта;
- выучить правила ведения документов и протоколов соревнований по видам спорта.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), в вариативную часть, в дисциплины по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания и компетенции, сформированные ранее в следующих дисциплинах:

Теория и методика обучения физической культуре

Методика обучения и тренировки в учреждениях дополнительного образования

Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК-7 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач		Знает средства и методы физической культуры Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности
		Знает уровень и нормы физической подготовленности населения для самореализации в профессиональной деятельности. Умеет выполнять нормативы физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности.
ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных		Знает структуру и содержание уроков ФК с включением умений в судейской подготовке учителя Умеет осуществлять судейства в ИВС на уроках ФК
		Знает принципы организации внеурочной деятельности по

особенностей обучающихся		спортивным играм с применением соревнований как средства физического воспитания детей Умеет организовать внеурочную деятельность и регулировать ее в качестве судьи
		Знает способы вовлечения детей в соревновательную деятельность путем организации судейства игр Умеет сам участвовать в соревновательной деятельности по спортивным играм в качестве игрока и судьи

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		10 семестр
<b>Общий объем</b> <b>зач. ед.</b> <b>час</b>	3	3
	108	108
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	14	14
Лекции	6	6
Практические занятия	8	8
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	94	94
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет

## 3. Система оценивания

**3.1.** По данной дисциплине используется балльно-рейтинговая системы оценки. Критерии балльной оценки: макс.балл – 100, мин.балл – 0, на оценку «5» от 91 до 100 баллов, на оценку «4» - от 76 до 90 баллов, на оценку «3» (на «зачтено») – от 61 до 75 баллов.

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				Иные виды контактной работы
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические	

					<b>занятия по подгруппам</b>	
1	Техника и механика судейства в баскетболе	5	2	3	0	
2.	Правила и техника судейства в волейболе	5	2	3	0	
3.	Правила и основы судейства в мини-футболе	4	2	2	0	
4.	Зачет					0,2
	Итого (часов)	14	6	8	0	0,2

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Тема 1. Техника и механика судейства в баскетболе:

Судьи, судьи за столиком, комиссар: их обязанности. Старший судья: обязанности и права. Время и место для принятия решений. Обязанности при несоблюдении правил. Травмы судей. Секретарь и помощник секретаря, их обязанности. Ошибки в протоколах. Секундометрист: его обязанности. Оператор 24 секунд, его обязанности. Жестикуляция судей: техника и механика судейства. Правила ведения протоколов игры по баскетболу. Условные обозначения в протоколе. Типы фолов в протоколе. Текущий счет в протоколе. Окончание игры и итоговый счет. Порядок проверки и подписания протоколов. Исправляемые ошибки в протоколе. Процедура подачи протеста. Форма контроля: Тест, контрольная работа, реферат.

Тема 2. Правила и техника судейства в волейболе:

Организация и судейство соревнований по волейболу. Распределение команд на подгруппы. Системы розыгрыша. Взаимодействие судей в игре, их обязанности. Жестикуляция судей. Обязанности старшего судьи, судьи, судей на линиях. Секретарь, его обязанности. Трактовка правил и случаев в волейболе. Объявление счета. Правила ведения протокола игры по волейболу. Порядок и время заполнения протокола. Проверка расстановки и номеров. Условные обозначения в протоколе. Форма контроля: тест, контрольная работа.

Тема 3. Правила и основы судейства в мини-футболе:

Правила мини-футбола. Оборудование и площадка для игры. Основные обязанности судей. Старший судья, судья, запасной судья. Техника и механика судейства в мини-футболе. Форма контроля: тест.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Основные изменения и дополнения в правилах баскетбола в текущем год	Тест
2.	Основные изменения и дополнения в правилах волейбола в текущем году	Тест
3	Процедура заполнения протокола волейбольного матча	Контрольная работа

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Промежуточной аттестацией является зачёт в виде устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов билета.

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – тестирование.

Вопросы к зачету по дисциплине.

1. Обязанности старшего судьи и судьи матча в баскетболе.
2. Обязанности судьи-секретаря в баскетболе.
3. Обязанности секундометриста в баскетболе.
4. Обязанности оператора 24-секундного устройства.
5. Правила, касающиеся временных параметров игры в баскетболе.
6. Заполнение протоколов баскетбольного матча.
7. Процедура ведения протокола матча.
8. Условные обозначения в протоколе: типы фолов, очки.
9. Процедура действий секретаря после окончания игры в баскетболе.
10. Обязанности судей игры в волейболе.
11. Обязанности секретаря в волейболе.
12. Ведение протокола матча: условные обозначения в волейболе.
13. Заполнение протокола матча в волейболе (контрольная аудиторная работа).
14. Правила мини-футбола.
15. Основные обязанности судей в мини-футболе. Атрибуты судей.
16. Оборудование площадки и инвентарь для мини-футбола.
17. Жесты судей в мини-футболе. Взаимодействие судей.
18. Организация соревнований по игровым видам спорта. Нормативные документы.
19. Процедура составления положения о соревнованиях.
20. Процедура составления календаря соревнований.
21. Системы розыгрыша соревнований в игровых видах спорта.

Тест

### Баскетбол

#### 1. Задание {{ 6 }} СКСП №6

Выберите правильный ответ

Какой судья не обслуживает баскетбольный матч?

- ≤ старший судья
- ≤ оператор 8 секунд
- судья
- судья-секундометрист
- секретарь
- оператор 24 секунд

#### 2. Задание {{ 7 }} СКСП №7

Выберите правильный ответ

Общее руководство и контроль за действиями судей во время баскетбольного матча осуществляет ...

- старший судья
- главный судья
- президент ФИБА
- ≤ комиссар матча

#### 3. Задание {{ 10 }} СКСП №10

Выберите правильный ответ

Протокол баскетбольного матча последним обязан подписать ...



- секретарь
- судья
- судья-секундометрист
- оператор 24-х секунд
- оператор 8-и секунд
- ≤ старший судья

**4. Задание {{ 29 }} №29**

Укажите, что обозначает жест баскетбольного судьи.



перехватывание  
запястья

- задержка игрока
- удар по рукам
- технический фол
- ≤ преднамеренный (умышленный, неспортивный) фол
- окончание времени игры

**5. Задание {{ 32 }} №32**

Выберите правильный ответ

Ведение протокола баскетбольного матча является основной обязанностью ...

- ≤ секретаря
- секундометриста
- оператора 24 секунд
- старшего судьи
- комиссара матча

**6. Задание {{ 5 }} СКСП №5**

Выберите правильный ответ

Формат игры в баскетболе по правилам ФИБА составляет ...

- 2 тайма по 10 минут
- ≤ 4 тайма по 10 минут
- 4 тайма по 12 минут
- 2 тайма по 20 минут

**7. Задание {{ 8 }} СКСП №8**

Выберите правильный ответ

Разрешена ли "летучая" замена в баскетболе?

- ≤ нет
- да
- только при замене центрального
- только в момент отсутствия контроля со стороны судей
- только после предварительной договоренности между судьями

**8. Задание {{ 9 }} СКСП №9**

Выберите правильный ответ

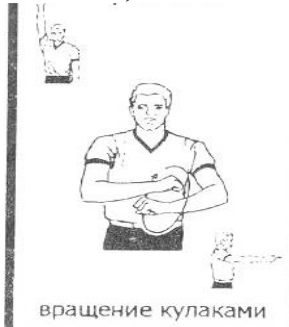
Укажите несуществующий тип фола в баскетболе

- ≤ тактический
- технический
- неспортивный (преднамеренный)
- персональный

- дисквалифицирующий
- обоюдный

**9. Задание {{ 11 }} СКСП №11**

Укажите, что обозначает жест баскетбольного судьи, изображенный на рисунке.



- повреждение руки
- вызов носилок
- ≤ пробежка
- замена игрока
- упражнение из разминки судей

**10. Задание {{ 30 }} №30**

Выберите правильный ответ

Высота баскетбольного кольца составляет ...

- 300 см
- ≤ 305 см
- 310 см
- 345 см
- 280 см
- стандартного размера не существует

**11. Задание {{ 31 }} №31**

Выберите правильный ответ

Символ "P" напротив фамилии игрока в протоколе баскетбольного матча обозначает ...

- прозвище игрока
- персональный фол игроку, который наказывается пробитием 1-го или 2-х штрафных бросков
- результативность игрока
- ≤ персональный фол игроку, который не наказывается пробитием штрафных бросков

**12. Задание {{ 42 }} №42**

Выберите правильный ответ

На пробитие каждого штрафного броска в баскетболе игроку дается ...

- 3 секунды
- ≤ 5 секунд
- 8 секунд
- сколько угодно времени

**13. Задание {{ 43 }} №43**

Впишите правильный ответ (цифрой)

Время вывода мяча из тыловой зоны в передовую в баскетболе составляет ... секунд

Правильные варианты ответа: \_\_\_\_\_

**14. Задание {{ 33 }} №33**

Выберите правильный ответ

Выберите правильный способ обозначения 3-очкового попадания в протоколе баскетбольного матча:

- обвести число текущего счета в кружок
- обвести номер игрока в кружок

- зарисовать темным кружком номер игрока
- зарисовать темным кружком число текущего счета
- ≤ зачеркнуть число текущего счета диагональной линией и обвести номер игрока в кружок

### 15. Задание {{ 40 }} №40

Выберите соответствие типа фолла и его обозначения в протоколе баскетбольного матча

T	неспортивный фол
U	дисквалифицирующий фол
D	персональный фол
P	технический фол тренера за его собственное неспортивное поведение
C	технический фол

Кол-во правильных ответов \_\_\_\_\_ . Процент \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

Критерии оценки:	
90-100% - 20 баллов	зачтено
85-90% - 18 баллов	
80-85% - 16 баллов	
70-80% - 14 баллов	
65-70% - 12 баллов	
60-65% - 10 баллов	не зачтено
55-60% - 8 баллов	
50-55% - 6 баллов	
Менее 50% - 4 балла	

### Контрольная работа

Заполнить протокол баскетбольного матча по произвольному сценарию (по видеозаписи матча).

### 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

#### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	УК-7 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знает средства и методы физической культуры Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности Знает уровень и нормы физической подготовленности населения для самореализации в	Тест	Готов продемонстрировать необходимый уровень физической подготовки судей

		профессиональной деятельности. Умеет выполнять нормативы физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности.		
2	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Знает структуру и содержание уроков ФК с включением умений в судейской подготовке учителя Умеет осуществлять судейства в ИВС на уроках ФК Знает принципы организации внеурочной деятельности по спортивным играм с применением соревнований как средства физического воспитания детей Умеет организовать внеурочную деятельность и регулировать ее в качестве судьи Знает способы вовлечения детей в соревновательную деятельность путем организации судейства игр Умеет сам участвовать в соревновательной деятельности по спортивным играм в качестве игрока и судьи	Тест	Готов организовать соревнование по ИВС, составить для этого положение, расписание и продемонстрировать жесты судей

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная 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. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html> (дата обращения: 18.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - Москва : Спорт, 2019. - 192 с. - ISBN 978-5-9500184-1-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1037972> (дата обращения: 18.04.2020). — Режим доступа: по подписке.
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е

изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — 10 экз.

4. Таланцева, В. К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) : учебное пособие / В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева ; составители В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева. — Чебоксары : ЧГСХА, 2017. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139074> (дата обращения: 18.04.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## 7.2 Дополнительная литература

1. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91470.html> (дата обращения: 18.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 200 с. — ISBN 978-5-906839-28-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65583.html> (дата обращения: 18.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

## 7.3 Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система elibrary <http://elibrary.ru>

2. Жесты и символы спортивных арбитров. Волейбол - <https://www.youtube.com/watch?v=ASBIN4xQfNA>

3. Жесты и символы спортивных арбитров. Волейбол - [https://www.youtube.com/watch?v=ik\\_GBD-mSbQ](https://www.youtube.com/watch?v=ik_GBD-mSbQ)

## 7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

---

## 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости):

– Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Альт Образование,  
платформа для электронного обучения Microsoft Teams

– Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa),  
офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math),  
сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

## 9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 7 на 28 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS , офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено проводное и беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

**Спортивный (игровой зал)**, оснащен: канат гимнастический; кольцо баскетбольное с амортизатором 2 шт.; мат гимнастический 5 шт.; стойка волейбольная ; щит игровой 2 шт.; стол теннисный «Stiga»; набор

для настольного тенниса 3 шт.; мяч футбольный 15 шт.; мяч волейбольный 13 шт.; мяч баскетбольный 14 шт.; колодки стартовые

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)  
Тюменского государственного университета



КАДАЮ

Зам. Директора

Полтавин А.Г.

2010

**ПОВЫШЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки Физкультурное образование

форма(ы) обучения заочная

Поливаев А.Г. Повышение физкультурно-спортивного мастерства. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование, Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Повышение физкультурно-спортивного мастерства [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.



### Пояснительная записка

Данный факультатив предназначен для освоения тренировочных и соревновательных нагрузок студентами физкультурного профиля. Данная дисциплина необходима для совершенствования универсальных и профессиональных компетенций путем освоения конкретного вида спорта и совершенствования спортивной подготовленности студентов.

Цель освоения дисциплины: сформировать необходимый уровень физической и спортивной подготовленности студентов через спортивную специализацию и вникнуть в содержание методики осваиваемого вида спорта.

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать универсальные компетенции по поддержанию определенного уровня физической подготовленности студентов;
- сформировать профессиональные компетенции студентов в сфере организации, планирования и проведения спортивных занятий с обучающимися;
- освоить техника, тактику избранного вида спорта;
- освоить методику обучения и тренировки в избранном виде спорта;
- освоить необходимый объем физических нагрузок на базе избранного виде спорта.

#### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б1 Дисциплины (модули), факультативы, в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, сформированные в ранее изученных дисциплинах: «Физическая культура и спорт: теория и методика», «Гимнастика с методикой обучения», «Спортивные и подвижные игры», «Лыжный спорт», «Теория и методика обучения физической культуре», «Физическая культура и спорт (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина)», «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности», «Организация и содержание дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности».

#### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Знает средства и методы, формы и нагрузки, используемые в сфере ФКиС; Умеет составлять и реализовывать средства и методы ФКиС в процессе спортивной тренировки
		Умеет выполнять минимальные нормативы по показателям уровня развития физических качеств и технико-тактической действий в избранном виде спорта
ПК-1. Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования		Знает систему планирования спортивной тренировки в избранном виде спорта; Умеет проводить учебно-

предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся		тренировочные занятия по избранному виду спорта
		Умеет организовать учебно-тренировочные занятия по избранному виду спорта в рамках дополнительной образовательной программы в условиях внеурочной деятельности
		Знает проблемы физической культуры и спорта в регионе, городе; Умеет организовывать и участвовать в соревнованиях по виду спорта и мотивировать к участию в них обучающихся

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		7
<b>Общий объем</b> <b>зач. ед.</b> <b>час</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>72</b>	<b>72</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Лекции		
Практические занятия	8	8
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	зачет	зачет

## 3. Система оценивания

**3.1.** По данной дисциплине используется балльно-рейтинговая системы оценки. Критерии балльной оценки: макс.балл – 100, мин.балл – 0, на оценку «5» от 91 до 100 баллов, на оценку «4» - от 76 до 90 баллов, на оценку «3» (на «зачтено») – от 61 до 75 баллов.

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.		
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)	Иные виды

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	контактной работы
1	2	3	4	5	6	7
1.	Спортивная тренировка в избранном виде спорта	4		4		
2.	Соревновательная подготовка в избранном виде спорта	2		2		
3.	Контроль в подготовке спортсменов в избранном виде спорта	2		2		
4.	Правила и судейство избранного вида спорта	0				
5.	Зачет					0,2
	Итого (часов)	8		8		0,2

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Тема 1. Спортивная тренировка в избранном виде спорта:

Структура и содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта. Освоение нагрузок. Освоение техники и тактики вида спорта, физической подготовки, методики тренировки.

Тема 2. Соревновательная подготовка в избранном виде спорта:

Организация и участие в соревнованиях. Подготовка положения и расписания соревнований. Организация судейства, функции судей.

Тема 3. Контроль в подготовке спортсменов в избранном виде спорта:

Нормативы и тесты в избранном виде спорта по видам подготовки. Анализ соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Сдача контрольных нормативов по избранному виду спорта. Оценка уровня подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

Тема 4. Правила и судейство избранного вида спорта:

Организация судейства, функции судей. Освоение правил вида спорта, судейских решений. Практическое судейство соревнований.

5.

#### Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Спортивная тренировка в избранном виде спорта	Портфолио (с планами тренировок)
2.	Соревновательная подготовка в избранном виде спорта	Проект (положения, расписания), Протокол соревнований
3.	Контроль в подготовке спортсменов в избранном виде спорта	Тесты

4.	Правила и судейство избранного вида спорта	Видеозапись
----	--	-------------

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

### 6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине зачёт в виде тестирования.

Портфолио (планы тренировок).

Требования: объем – не менее 10 планов-конспектов тренировочных занятий, структура в соответствии с шаблоном. Суммарный месячный объем нагрузок. Результаты тестов или соревнований.

#### Проект

Необходимо составить проект положения о соревнованиях и программу (или расписание) соревнований. В положении обязательными структурными компонентами являются: I — цели и задачи соревнований;

II — время и место проведения соревнований;

III — руководство соревнованиями;

IV — условия приема участников;

V — время и место подачи заявок и работы мандатной комиссии;

VI — участники соревнований;

VII — программа и условия проведения соревнований;

VIII — условия и порядок определения личных и командных результатов;

IX — награждение победителей.

Положение о соревнованиях составляется организацией, проводящей соревнование, и утверждается вышестоящей организацией по принадлежности. Оно должно быть доведено до участников как можно раньше. В Положении должно быть указано:

— по каким правилам будут проводиться соревнования;

— время и место проведения, время старта;

— классы, количество команд, состав;

— куда должны быть поданы заявки и время прекращения их приема;

— время и место работы мандатной комиссии;

— количество призовых мест, характер призов за эти места и специальные условия их присуждения;

— время и место получения инструкции или ознакомления с нею;

— система зачета и определения личного и командного первенства.

Расписание составляется в зависимости от вида спорта. В игровых видах спорта необходимы расчет количества участников, мест проведения, спортивных сооружений. Тогда выбирается способ розыгрыша и составляется расписание по алгоритму.

#### Видеозапись

Студенту необходимо снять видеоролик продолжительностью от 3 до 5 минут с демонстрацией судейского функционала на соревнованиях по избранному виду спорта.

#### Тестирование

### Сдача контрольных нормативов по физической подготовке

Балл	Виды контрольных испытаний			
	Подтягивания на высокой	Прыжок в длину с места, см	Бег 100 м, с	Бег 1000 м/ 500 м, мин,с

	перекладине/ Сгибания- разгибания рук в упоре лежа, кол- во раз							
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Должные нормы	11	20	225	175	13,4	16,0	3.30	2.10

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает средства и методы, формы и нагрузки, используемые в сфере ФКиС; Умеет составлять и реализовывать средства и методы ФКиС в процессе спортивной тренировки Умеет выполнять минимальные нормативы по показателям уровня развития физических качеств и технико-тактической действий в избранном виде спорта	Тест	Способен демонстрировать должные нормы по показателям развития основных физических качеств
2	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Знает систему планирования спортивной тренировки в избранном виде спорта; Умеет проводить учебно-тренировочные занятия по избранному виду спорта Умеет организовать учебно-тренировочные занятия по избранному виду спорта в рамках дополнительной образовательной программы в условиях внеурочной деятельности Знает проблемы физической культуры и спорта в регионе, городе; Умеет организовывать и участвовать в соревнованиях по виду спорта и мотивировать к участию в них обучающихся	Портфолио Проект Видеозапись	Готов планировать и проводить учебно-тренировочные и физкультурные занятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов : учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. —

URL: <http://www.iprbookshop.ru/91118.html> (дата обращения: 22.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Зангиева, М. Ж. Рабочая тетрадь по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» / М. Ж. Зангиева. — Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. — 82 с. — ISBN 978-5-98935-185-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64551.html> (дата обращения: 22.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Лысова, И. А. Информативность показателей перспективности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства : монография / И. А. Лысова, П. К. Лысов. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2014. — 212 с. — ISBN 978-5-98079-937-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22451.html> (дата обращения: 22.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98646.html> (дата обращения: 22.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 106 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95427.html> (дата обращения: 22.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

## 7.2 Дополнительная литература:

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. - Москва : Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739> (дата обращения: 22.04.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) : монография / Ф. А. Иорданская. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 172 с. — ISBN 978-5-907225-39-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98637.html> (дата обращения: 22.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Поздеева, Е. А. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике : учебно-методическое пособие / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2008. — 104 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65019.html> (дата обращения: 22.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

## 7.3 Интернет-ресурсы:

## 7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

## 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости):

– Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

операционная система Альт Образование,  
платформа для электронного обучения Microsoft Teams  
– **Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства:**  
операционная система Ubuntu LTS (Focal Fossa),  
офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math),  
сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

## **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 10** на 30 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS , офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено проводное и беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет. **Спортивный (игровой зал)**, оснащен: канат гимнастический; кольцо баскетбольное с амортизатором 2 шт.; мат гимнастический 5 шт.; стойка волейбольная ; щит игровой 2 шт.; стол теннисный « Stiga»; набор для настольного тенниса 3 шт.; мяч футбольный 15 шт.; мяч волейбольный 13 шт.; мяч баскетбольный 14 шт.; колодки стартовые

**Тренажерный зал**, оснащен: тренажеры, вело тренажер, гантели, гири, штанга, турник.

Зал настольного тенниса, оснащен: стол для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, шарик теннисный.

**Гимнастический зал**, оснащен: мат гимнастический, обруч гимнастический, мяч гимнастический, коврик гимнастический степ – платформа, бодибары, стенка шведская, весы напольные, зеркало настенное.