
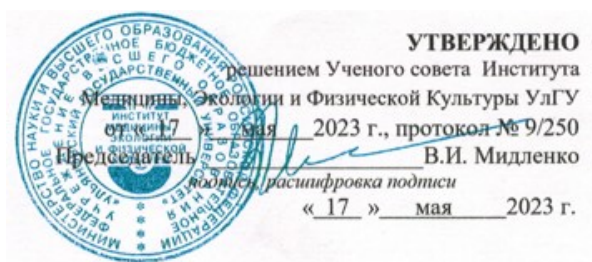


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спорта (ТиМФКиС)
Курс	4

Направление (специальность) 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация) Технология спортивной подготовки

Форма обучения очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2023г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Сведения о разработчиках:


ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Вальцев В.В.	ТиМФКиС	К.п.н., доцент

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта
 / Вальцев В.В./ Подпись ФИО
«17» мая 2023г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Содержание

1. Общие положения	
2. Цели итоговой аттестации	
3. Компетенции, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы	
4. Содержание государственного экзамена	
5. Показатели, критерии и шкалы оценивания на государственном экзамене	
6. Список основной учебной и научной литературы, необходимой для подготовки к государственной итоговой аттестации	
Приложение 1. Примерный перечень вопросов к государственному экзамену	
Приложение 2. Шаблон экзаменационного билета	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

1. Общие положения

Итоговая аттестация по образовательной программе 49.03.01 «Физическая культура», проводится в форме государственного междисциплинарного экзамена и защиты выпускной квалификационной работы бакалавра.

Программа государственной итоговой аттестации составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», приказа Министерства образования и науки РФ № 944 от 19.09.2017 г. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура".

Государственный экзамен базируется на основных положениях и задачах подготовки выпускников по направлению подготовки «физическая культура» и состоит из 4 блоков:

- Теория и методика физической культуры
- Спортивная медицина
- Педагогика физической культуры
- Психология физической культуры

Содержание предлагаемой программы отличается комплексным, интегральным подходом к рассмотрению вопросов физической культуры, адаптивной физической культуры, реабилитации, позволяющих перейти от знаний конкретных специальных дисциплин к идеологии сохранения и укрепления здоровья. Она включает знания понятийно-категориального аппарата, современных методов сохранения здоровья и жизни человека. Кроме того, содержание программы реализует требования к знаниям и умениям по физиологии человека, возрастной физиологии, гигиены и физиологии спорта, врачебного контроля.

На итоговом государственном междисциплинарном экзамене студенту предлагается билет, который содержит следующие теоретические вопросы:

- один по разделу «Теория и методика физической культуры»,
 - второй - по разделу «Физиология человека», «спортивная медицина
 - третий – включает вопросы по «Психологии физической культуры и спорта
 - четвертый – по разделу «Педагогика физической культуры и спорта»

Нормативный срок выполнения выпускником задания - 60 минут.

Для подготовки к ответу выпускнику предоставляется два бланка со штампом УлГУ для подготовки к устному ответу.


При подготовке к устному ответу выпускник составляет его план, записывает в лист устного ответа необходимые примеры, схемы. При этом письменное оформление полного ответа не требуется.

При ответе выпускник имеет право отвечать на экзаменационные вопросы в любой последовательности. Комиссия заслушивает ответ полностью. Задаваемые выпускнику дополнительные вопросы не выходят за рамки билета и, как правило, имеют целью проверить глубину, полноту и осознанность усвоения материала, владение компетенциями по программе ФГОС ВО.

2. Цели итоговой аттестации

Государственная итоговая аттестация (ГИА) является средством контроля качества освоения основной образовательной программы.

Целью ГИА является установление уровня подготовленности обучающегося, осваивающего образовательную программу бакалавриата, к выполнению профессиональных

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

задач и соответствия его подготовки требованиям государственного образовательного стандарта и основной образовательной профессиональной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Цели государственного экзамена и выпускной квалификационной работы:


- систематизация, закрепление и углубление теоретических знаний по направлению и профилю подготовки и умений применять их для решения конкретных практических задач;
- применение и подтверждение компетенций, устанавливаемых ОП;
- развитие навыков ведения самостоятельной научно-исследовательской деятельности и применения освоенных в процессе обучения исследовательских методик для решения конкретных исследовательских задач;

Государственный экзамен и защита выпускной квалификационной работы проводится с целью установления степени соответствия уровня и качества подготовки выпускников требованиям ОП.

3. Компетенции, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «академический бакалавриат» (уровень бакалавриата) в ходе Государственной итоговой аттестации подлежит контролю освоение Министерство образования и науки РФ Ульяновский государственный университет

- УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;
- УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;
- УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах);
- УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;
- УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности;
- УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению;
- УК-11 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению
- ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
- ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

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

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

ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-8 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

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

ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

ПК-1 Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования

ПК-2 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

ПК-3 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

ПК-4 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)


ПК-5 Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

ПК-6 Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

ЦК-1

ЦК-2

ОПКу-1 Способен выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в профессиональной сфере

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

ОПКу-2

4. Содержание государственного экзамена

Раздел 1. Теория и методика физического воспитания

Тема 1. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия.

Теория и методика физического воспитания – это научная и учебная дисциплина, представляющая собой систему знаний о роли и месте физического воспитания в жизни человека и общества. Объектом изучения этой дисциплины являются физические возможности и способности человека и закономерности улучшения их целенаправленным воздействием средств физического воспитания. Целью теории и методики физического воспитания как научной дисциплины является: осмысливание сущности физического воспитания, обобщение практического опыта, формирование теоретических и методических положений развития и функционирования системы физического воспитания.

Тема 2. Функции и формы физической культуры в обществе. Формирование личности в процессе физического воспитания.

Под функцией физической культуры можно понимать объективно присущие ей свойства воздействовать как на человека, так и на другие сферы общественной жизни. Принято различать общекультурные и специфические функции физической культуры. Специфические функции физической культуры: функция физического воспитания; оздоровительно-рекреативная функция; соревновательно-достиженческая функция. Общекультурные функции физической культуры: функции духовного воспитания; экономическая функция; зрелищно-досуговая функция; познавательная функция.

Для удовлетворения многообразных потребностей человека в процессе трудовой и учебной деятельности в быту сформировались отрасли физической культуры, которые можно назвать ее формами: физическое воспитание; производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура; спорт.

Закономерный характер единства различных сторон воспитания в сфере физического воспитания. Взаимосвязь физического, нравственного и идейно-политического воспитания. Общие средства и методы нравственного и актуального идейно-политического воспитания, применяемые в сфере физического воспитания.

Взаимосвязь физического, эстетического и интеллектуального воспитания. Применение общих средств и методов эстетического воспитания в процессе физического воспитания.


Взаимосвязь физического и трудового воспитания. Основные аспекты и условия обеспечения всесторонней физической подготовленности к трудовой деятельности.

Воспитание воли в процессе физического воспитания. Специфические и общепедагогические средства и методы, используемые в сфере физического воспитания для воспитания волевых качеств.

Тема 3. Средства физического воспитания.

Под средствами понимается некоторая реальная сила, необходимая для достижения поставленной цели. Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: 1) физические упражнения; 2) оздоровительные силы природы; 3) гигиенические факторы.

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

упражняющегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения (построение, организация), характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

Обобщенное понятие о технике двигательных действий как об относительно эффективном способе их осуществления. Их кинематические, динамические и ритмические характеристики. Качественные характеристики двигательных действий. Общие правила технического выполнения двигательных действий.

Классификация физических упражнений; примеры наиболее распространенных практически оправданных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).

Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства (условия) физического воспитания. Возможности направленного использования в целях физического воспитания солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды, горноклиматических и других естественно средовых условий.

Тема 4. Методы физического воспитания.

Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения.

Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. Классификация и общая характеристика основных групп этих методов по признакам, существенным для оптимизации физического воспитания (по особенностям построения структуры вновь осваиваемого действия – от «части» к целому или от целого к деталям; по степени избирательности воздействия на функции организма; по степени стандартизации либо варьирования воздействий; по признаку непрерывности или прерывности нагрузки в процессе упражнения и т. д.).

Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Специфические словесные методы в ходе занятий физическими упражнениями. Натуральная и опосредствованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 5. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.


Иерархия принципов в системе физического воспитания.

Соотношение общепедагогических принципов и принципов методики физического воспитания. Сущность принципов сознательности и активности; наглядности, доступности и индивидуализации; систематичности и динамичности. Главные положения, конкретизирующие эти принципы в сфере физического воспитания: непрерывность; регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований; адаптированное сбалансирование динамики нагрузок; циклического построения занятий; возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Основные условия, обуславливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т. д.).

Тема 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Задачи при обучении двигательным действиям. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов. Его связи с процессом воспитания физических способностей.

Основы формирования двигательного навыка. Пути обеспечения оптимальной исходной готовности к обучению (система подготовительных, в частности, «подводящих» упражнений и др.).

Фазы протекания нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка.

Законы формирования двигательного навыка: изменения скорости в развитии навыка; «плато» в развитии навыка; законы угасания навыка и отсутствия предела в развитии; перенос двигательного навыка.

Этапы начального, углубленного разучивания и совершенствования. Конкретизация задач и критериев их решения, особенности состава средств и методов на каждом этапе.

Оптимальная частота основных упражнений и величины интервалов, общая регулярность занятий при необходимости обеспечить существенное усовершенствование двигательных навыков или сохранить достигнутую степень их совершенства.

Тема 7. Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания.

Физические качества человека. Развитие и воспитание физических качеств. Анатомо-физиологические задатки человека. Роль педагога в развитии двигательных способностей.

Воспитание силовых способностей. Основные факторы, определяющие силовые способности и формы их. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей. Типичные признаки упражнений, служащих основными средствами воспитания силовых способностей.

Основные направления в методике воспитания силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельных занятий и серий занятий, направленных на ускоренное развитие силовых способностей или на сохранение достигнутого уровня силовых возможностей. Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей.

Тема 8. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

Основные факторы, определяющие скоростные способности и формы их проявления. Воспитание быстроты двигательных реакций. Воспитание быстроты движений. Проблема предупреждения и преодоления «скоростного барьера» в процессе физического воспитания.


Особенности воспитания скоростно-силовых способностей. Формы комплексного проявления силовых и скоростных способностей и факторы, их определяющие («взрывная сила», «реактивные свойства мышц» и др.).

Критерии и способы оценки скоростно-силовых способностей в практике физического воспитания. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений разного типа.

Основные правила нормирования нагрузок в отдельных занятиях и серии занятий, направленных на увеличение степени развития скоростных способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития. Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей.

Тема 9. Выносливость и основы методики ее воспитания.

Основные типы выносливости, имеющие жизненно важное и непосредственно прикладное значение. «Общая» и «специальная» выносливость. Факторы,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

обуславливающие степень проявления выносливости.

Отличительные черты упражнений, служащих основными средствами воспитания выносливости. Дополнительные средства воспитания выносливости (общая оценка значения горногипоксических, температурных и других факторов, используемых в процессе физического воспитания для направленного воздействия на развитие выносливости).

Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих показатели выносливости в избранном виде деятельности (методы «круговой тренировки», интенсификации занятий в аспекте увеличения их моторной плотности и т. д.). Методика воспитания общей выносливости.

Специфические типы выносливости и методики их воспитания.

Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.

Тема 10. Гибкость и основы методики ее воспитания.

Гибкость как физическое качество человека. Активная и пассивная гибкость. Особенности воздействий на развитие гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости. Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельных занятий и серии занятий.

Критерии и способы оценки гибкости в физическом воспитании.

Тема 11. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания

Понятие о координационных способностях человека. Критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки и контроля за развитием координационных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания координационных способностей.

Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.

Упражнения, избирательно направленные на совершенствование точности пространственных и временных восприятия и параметров движений. Методики «контрастных» заданий, «смежных» заданий, «сближаемых» заданий; задания на точность воспроизведения и точность изменения. Другие методы и приемы совершенствования чувства пространства, чувства времени, пространственной и временной точности движений.

Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.


Тема 12. Формы организации занятий в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.

Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач.

Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий.

Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Урочные и неурочные формы. Виды уроков. Структура урока. Тренировочные занятия, их характеристика. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания.

Программы физического воспитания общеобразовательной школы. Структура программ, направленность и содержание частей программы.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Перспективное, этапное (по этапам, четвертям и т. п.) и оперативное планирование. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий план и его содержание, план-конспект урока. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям осуществления физического воспитания и особенностям контингента.

Общий план работы по физическому воспитанию, годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию, поурочный рабочий план на четверть. План-конспект урока и общие правила его разработки.

Тема 13. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Перспективное, этапное (по этапам, четвертям и т. п.) и оперативное планирование. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий план и его содержание, план-конспект урока. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям осуществления физического воспитания и особенностям контингента.

Общий план работы по физическому воспитанию, годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию, поурочный рабочий план на четверть. План-конспект урока и общие правила его разработки.

Текущий (оперативный) и поэтапный контроль как неотъемлемые стороны деятельности специалиста физического воспитания по управлению эффектом занятий. Единство педагогического (преподавательского), врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании. Методы контроля.

Текущий (оперативный) контроль. Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, методы их регистрации и оценки. Самоконтроль. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля.

Тема 14. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач физического воспитания, определяемые закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды и условиями подготовки к последующей деятельности. Возрастные особенности дошкольников. Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды.


Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в дошкольном образовательном учреждении, в семье).

Тема 15. Физическое воспитание детей школьного возраста.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека. Возрастные особенности школьников. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста.

Тема 16. Физическое воспитание студенческой молодежи.

Значение и задачи физического воспитания студентов. Содержание программы физического воспитания студентов: теоретический раздел, практический раздел (методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия), контрольный раздел. Формы организации занятий в режиме учебной работы (обязательные) и во внеучебное

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

время (необязательные занятия).

Возрастные особенности контингента обучающихся в ВУЗе. Методические основы физического воспитания в ВУЗе. Основные направления физического воспитания в ВУЗе: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, лечебное. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях (основное, специальное и спортивное).

Тема 17. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию физической культуры в период основной трудовой деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Методические принципы вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм использования физической культуры в режиме рабочего дня.

Повседневно-бытовые формы. Базово-продолжающая физическая культура. Гигиеническая и рекреативная формы. Оздоровительно-реабилитационная форма и базовый спорт.

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Тема 18. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Социальные факторы, определяющие значение направленного использования физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Методические основы построения отдельных занятий и системы занятий. Критерии их эффективности и контроль. Оздоровительно-гигиенические реабилитационные, рекреативные и другие формы ее использования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Особенности задач и их обусловленность. Специфическое содержание задач профессионально-прикладной физической подготовки к избранной трудовой деятельности. Отличительные черты методики и формы построения занятий. Особенности контроля. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.

Раздел 2. Теория и методика спорта.

Тема 19. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Оздоровительно-рекреативная функция спорта. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище. Спорт как сфера широких социальных отношений. Коммуникационное значение спорта. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.


Основные направления в развитии спортивного движения. Профессионализм и «любительство» в спорте. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и единство этих сторон спортивного движения.

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений и тенденция их развития.

Тема 20. Основы спортивной подготовки

Цель и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные упражнения; специально подготовительные упражнения; общеподготовительные упражнения.

Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Непрерывные методы тренировки,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

применяемые в условиях равномерной и переменной работы. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные). Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений. Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке. Варьирование условий проведения соревнований.

Принципы спортивной тренировки. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: непрерывность, динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки.

Тема 21. Основы построения процесса спортивной тренировки.

Структура многолетней подготовки спортсмена. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Рациональное планирование многолетней подготовки с связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов. Причины укорочения периода выступлений на высшем уровне.

Этапы многолетней спортивной подготовки. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки. Особенности начального этапа подготовки. Этапы предварительной и специализированной базовой подготовки. Этапы максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.

Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке на пути спортивного совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.

Тема 22. Технология планирования в спорте.


Общие положения технологии планирования в спорте. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена. Основные направления плана и программы тренировки. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование. Документы планирования.

Тема 22. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

Понятие о комплексном контроле в процессе подготовки спортсмена. Оперативный, текущий и этапный контроль в спорте. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состояния подготовленности спортсмена: - оценка специальной физической подготовленности; - оценка технико-тактической подготовленности; - оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

Тема 24. Спортивный отбор и процесс многолетней тренировки.

Теоретические аспекты спортивного отбора и ориентации на этапах многолетней подготовки. Сущность спортивного отбора. Задачи спортивного отбора. Методы спортивного отбора: педагогические, медико-биологические, психологические, социологические. Четыре этапа в системе спортивного отбора: 1) формирование целевых признаков; 2) выбор прогностических признаков; 3) построение модели отбора; 4) практика спортивного отбора. Уровни отбора. Основные направления отбора и

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

ориентации используемые в детско-юношеском спорте.

Раздел 3. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.

Тема 25. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Основы построения оздоровительной тренировки. Спортивно-реабилитационная физическая культура. Гигиеническая физическая культура.

Тема 26. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.

Основы построения оздоровительной тренировки. Методические правила для выдерживания оздоровительной направленности тренировок: 1) постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; 2) разнообразие применяемых средств; 3) систематичность занятий. Характеристика средств специально оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой). Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, дыхательная гимнастика и пр.

Тема 27. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Лестничная проба, проба с приседанием, проба с подскоками, ортостатическая проба, клиностатическая проба, проба штанги. Дневник самоконтроля (самочувствие, настроение, аппетит, сон, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями, болевые ощущения, пульс, дыхание, ЖЕЛ, АД, масса тела, контрольные упражнения).

Психология ФКиС

1. Теоретические основы общей психологии.

Тема 1.1. Предмет психологии, ее задачи. Место психологии в системе наук.


Определение предмета психологии. Понятия психики. Познавательные регулирующие коммуникативные функции психики. Психические явления психические процессы психические свойства психические состояния. Основные тенденции развития психологии в связи с возрастающей роли человеческого фактора и повышением роли общественного сознания социальной активности людей. Связь психологии с другими отраслями знания. Строение психологической науки. Общая психология отрасли, их задачи, теоретическая и практическое значение.

Тема 1.2 развитие психики и сознания.

Развитие психики в процессе эволюции животного мира. Психика и эволюция нервной системы. Усложнение психической организации животных и совершенствование форм их поведение филогенезе: Тропизмы, инстинкты, навыки животных, интеллектуальное поведение.

Переход от психики животных сознание человека. Человек это общественное существо. Проблема исторического развития психики человека. Происхождение и развитие сознания.

Тема 1.3. Нерофизиологические основы психики.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Психика как свойства высокой организационной материи. Взаимодействия психического и нейрофизиологического в работе мозга. Учение о динамической локализации функции. Основные принципы функциональной организации головного мозга, обеспечивающий психическую деятельность человека. Характеристика основных функциональных «блоков» мозга. Блок регуляции тонуса коры (энергетический блок). Поддержание оптимального тонуса коры головного мозга - необходимое условие нормальной психической деятельности. «Закон силы» И. П. Павлова. Сознательное и бессознательное психические явления. Блок приема, переработки и хранения информации. Законы организации строения второго блока, обеспечивающая восприятия зрительный, слуховой, тактильно-кинестетической информации, её анализ и сохранение в памяти. Блок программирования, регуляции и контроля деятельности. Нейропсихологический закономерности Организации движений и целенаправленного поведения.

Тема 1.4. Методы исследования в психологии.


Диалектический метод как теоретическая основа психологического исследования. Объективный характер научных психологических методов. Основные методы получения информации в психологии.

Организационные методы, определяющие стратегию исследования: сравнительный Лангитюдный комплексный. Эмпирические методы: объективное наблюдение, самонаблюдение, эксперимент (лабораторный, естественный, формирующий) тесты, опросные методы (беседы, анкетирование, рейтинг). Методы количественно-качественного анализа психологической информации.

Психика как свойство высокоорганизованной материи. Взаимодействие психического и нейрофизиологического в работе мозга, Учение о динамической локализации функций. Основные принципы функциональной организации головного мозга, обеспечивающей психическую деятельность человека. Характеристика основных функциональных «блоков» мозга. Блок регуляции тонуса коры (энергетический блок). Поддержание оптимального тонуса коры головного мозга необходимое условие нормальной психической деятельности. «Закон силы» И.П. Павлова, Сознательные и бессознательные психические явления. Блок приема, переработки и хранения информации. Законы организации строения второго блока, обеспечивающие восприятие зрительной, слуховой, тактильно-кинестетической информации, ее анализ и сохранение в памяти. Блок программирования, регуляции и контроля деятельности. Нейропсихологические закономерности организации движений и целенаправленного поведения.

Тема 1.5. Психология деятельности

Деятельность как специфический тип активности человека. Основные виды деятельности (игра, учение, труд, спорт), их обусловленность историческим развитием

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

общества. Краткая психологическая характеристика. Принцип единства сознания и деятельности. Деятельность и личность.

Психологическая структура деятельности. Действие как "единица" деятельности.

Понятие "задача" в психологии. Психологическая регуляция деятельности. Интериоризация и экстериоризация процессы освоения культурно-исторического опыта и освоения деятельности.

Освоение деятельности: присвоение, развитие и совершенствование. Формирование навыков и основные закономерности упражнений. Взаимодействие навыков. Навык и умение.

2. Психологические процессы

Тема 2.1. Ощущение и восприятие

Понятие об ощущении как сенсорном отражении свойств и качеств предметов и явлений. Ощущения в свете теории отражения. Понятие о восприятии. Ощущения и восприятия как первичные образы объективной действительности, как чувствительная степень познания.

Общие закономерности ощущения: пороги чувствительности, адаптация, сенсбилизация, взаимодействие ощущений, синестезия. Особенности восприятия: предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность, апперцепция. Физиологические основы восприятия.

Классификация ощущений. Зрительные и слуховые ощущения. Двигательные (кинестезические) ощущения и ощущения равновесия. Восприятие как перцептивное действие. Роль моторных компонентов в восприятии. Классификация восприятий, восприятие пространства, времени и движений. Роль ощущений и восприятий в спортивной деятельности.

Тема 2.2. Внимание

Понятие о внимании, его функции. Физиологические основы внимания. Свойства внимания: объем, интенсивность, устойчивость, переключение, распределение. Виды внимания: произвольное, непроизвольное, постпроизвольное. Внимание как свойство личности. Рассеянность. Значение внимания в физическом воспитании и спортивной деятельности.


Тема 2.3. Память. Представление

Понятие о памяти и ее основных процессах: запоминание, сохранение, воспроизведение и узнавание, забывание.

Память в свете современной науки (биофизиологические, кибернетические теории памяти). Психологические механизмы памяти. Виды памяти: двигательная,

эмоциональная, образная, словесно-логическая, кратковременная, оперативная, долговременная. Индивидуальные различия памяти. Рациональные приемы запоминания и развития памяти. Значение памяти при овладении двигательными действиями.

Понятие о представлении. Образы представлений как вторичные образы объективной действительности. Особенности представлений. Представление движений.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Идеомоторные акты. Роль представлений в двигательной деятельности человека.

Тема 2.4. Мышление и речь

Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Понятие об интеллекте. Социальная природа мышления, Опосредованность, обобщенность и проблемность мышления. Мышление и речь. Степени познания: переход от чувственного познания к логическому мышлению, Логика и психология мышления. Мышление как процесс. Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, абстракция, обобщение, конкретизация. Проблемная ситуация и задача. Мышление при решении задач. Мышление как процесс решения задач. Виды мышления: наглядно-действеннонаглядно-образное, абстрактное. Оперативное мышление. Индивидуальные особенности мышления. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Роль мышления в спортивной деятельности. Понятие о языке как системе словесных знаков. Речи как процесс общения с помощью языка. Функции речи, Виды речи: внешняя (устная и письменная) и внутренняя. Взаимосвязь внутренней и внешней речи. Основные свойства речи. Общение и речь в физическом воспитании и спорте.

Тема 2.5. Воображение

Понятие о воображении. Виды воображения. Роль воображения в творческой деятельности личности. Значение воображения в спортивной деятельности.

Тема 2.6. Эмоции и чувства

Понятие об эмоциях и чувствах. Высшие чувства: моральные, интеллектуальные и эстетические как показатели общественного развития личности. Чувства, выражающие отношение человека к человеку. Физиологические основы эмоций. Сигнальная и регулятивная функция эмоций и чувств. Общественная обусловленность чувств человека. Основные качества чувств, содержание чувств. Роль эмоций и эмоциональных состояний в спортивной деятельности.


Тема 2.7. Воля и волевые действия

Понятие о воле и волевых действиях. Регулятивная функция воли. Интеллектуальные и моральные основы воли. Волевой акт и его структура. Волевое усилие. Волевые качества личности. Психологические закономерности формирования воли, Значение воли спортивной деятельности.

3. Психология личности

Тема 3.1. Личность как предмет психологического исследования и субъект деятельности

Краткая история исследований психологии личности. Современные западные и российские теории. Человек, индивид, личность, индивидуальность. Социальная обусловленность природного в личности. Формирование личности в деятельности. Психологическая структура личности (личностные черты, поведенческие, структурные,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

динамические). Направленность личности, мировоззрение, моральные качества. Самосознание и самооценка. Образ "Я" и концепция "Я".

Тема 3.2. Направленность личности (потребности, установки, мотивы)

Понятие потребности как состояние нужды и биологической обусловленности поведения. Потребности разных порядков, их особенности. Отражение потребностей в психике человека.

Установки как психические феномены. Установка как состояние готовности к определенным формам поведения. Строение и функции установок. Роль установок в психической регуляции поведения.

Понятие о мотивах поведения. Мотив как осознанный тип социальных отношений и регулятор человеческого поведения. Классификация человеческих мотивов. Мотивация и деятельность.

Тема 3.3. Способности

Понятие о способностях и задатках. Критика буржуазных теорий способностей. Количественная и качественная характеристика способностей. Одаренность, талант, гениальность. Способности и успешность деятельности. Способности к двигательной деятельности.

Тема 3.4. Свойства и структура личности

Понятие о свойствах личности. Классификация свойств личности. Ведущие свойства личности, различие свойств личности по уровню обобщенности.

Понятие о типе личности. Типы темперамента: сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический. Физиологические основы темперамента. Проявление темперамента в поведении и деятельности.

Классификация свойств характера. Социальная обусловленность характера. Гармонические и дисгармонические типы личности. Акцентированные типы личности. Взаимоотношение между типом темперамента и типом характера.

4. Психические состояния


Понятие о психических состояниях. Физиологические основы психических состояний. Психические состояния и познавательные процессы, Эмоциональные состояния и их виды.

Психические состояния и волевые проявления. Взаимосвязь психических состояний с особенностями темперамента и характера.

РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)

Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспита-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

ния с теорией и методикой физического воспитания. Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры. Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.

Тема 2. Психологические основы обучения и воспитания

Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. "Знаемые и осознаваемые" мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции, мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая моделирующая функция сознания в физическом воспитании.

Тема 3. Психологические основы обучения двигательным действиям

Современное представление о психологической структуре двигательного действия. Характеристика навыков по особенностям осознания движений, по характеру исполнения действий. Ориентирующая и регулирующая функции осознания в овладении двигательными действиями.


Психологические основы формирования двигательного навыка. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия. Теория поэтапного формирования умственных действий в применении к процессу овладения двигательными действиями.

Тема 4. Развитие психических процессов в физическом воспитании

Развитие психических процессов, двигательных качеств как взаимосвязанный процесс. Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и интеллектуальных процессов. Особенности эмоциональных состояний и управления ими на занятиях физической культурой. Значение общего положительного эмоционального фона для успеха занятий физической культурой. Проявление положительных, отрицательных, активных и пассивных эмоций на занятиях, их влияние на волевые процессы. Формирование воли учащихся как важнейшая задача физического воспитания школьников и молодежи. Психологическая характеристика волевых качеств: целеустремленности, смелости, решительности, инициативности, пастойчивости. Характеристика основных объективных трудностей, возникающих на уроках физической культуры. Характеристика типичных субъективных трудностей на уроках физической культуры. Приемы активизации волевых усилий в работе со школьниками.

Тема 5. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании

Решение общеобразовательных задач на занятиях физической культурой. Спе-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

цифические психологические особенности воспитательных задач на занятиях физкультурой: развитие и поддержание потребности в движении: формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями от двигательной активности, его значение для формирования положительной мотивации и интересов к занятиям физической культурой. Психологические основы самовоспитания. Организмовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.

Тема 6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания

Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности личности.

Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя. Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к соперничеству и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.


РАЗДЕЛ III, ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

1. Теоретические основы психологии спорта

Тема 1.1. Спорт как специфический вид человеческой деятельности (предмет и задачи психологии спорта)

Возникновение и современное состояние психологии спорта в стране и за рубежом. Международные организации психологов спорта и, Связь психологии спорта с общей психологией, другими отраслями психологии и смежными науками (физиологией, педагогикой, теорией и методикой спортивно-педагогических дисциплин). Понятие об объектах психологии спорта. Направления и проблематика исследований. Значение психологии спорта в системе образования студентов институтов физической культуры. Задачи психологии спорта. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Общие психологические особенности спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности. Мотивация, способы выполнения, результаты спортивной деятельности. Классификация видов спорта с учетом их психологических особенностей. Социальные функции спортивной деятельности. Культурно-историческая направленность и общие цели спортивной деятельности.

Тема 1.2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки. Психологические особенности адаптации спортсмена условиях учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.

Тема 1.3. Психология спортивного соревнования

Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования.

Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности. Предсоревновательные, спортсменов. Оптимизация этих состояний. соревновательные и постсоревновательные состояния

2. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте

Тема 2.1. Психологические основы обучения и совершенствования

Общее понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка как процесс формирования и закрепления необходимых отношений, совершенствования значимых для спорта свойств личности, воспитания спортивного характера. Виды психологической подготовки.


Основные задачи волевой подготовки спортсмена. Значение социокультурного и идеологического воспитания, формированию волевой подготовке спортсмена.

Тема 2.2. Психологические основы физической подготовки

Понятие о психологических основах физической подготовки спортсмена. Особенности осознания физических качеств. Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Специализированные проявления физических качеств, их взаимодействие и связь с двигательными навыками. Развитие физических качеств спортсменов в связи с их спецификой в различных видах спорта.

Тема 2.3. Психологические основы технической подготовки

Понятие о психологических аспектах техники физических упражнений и технической подготовке спортсмена. Современное представление о системе управления движениями. Психические процессы, участвующие в управлении движениями. Специализированные восприятия и пути их развития. Программирующая, регулирующая и тренирующая функции представления движений. Психологические особенности двигательных навыков в спорте. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий. Психологические особенности двигательных реакций в спорте.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Тема 2.4. Психологические основы тактической подготовки

Понятие о психологических аспектах тактики в спорте и тактической подготовки спортсмена. Тактика в спорте как высшая психическая регуляция двигательных действия. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена. Антиципация, ее сущность и значение в выполнении спортивных действий. Психологические особенности тактического мышления в спортивной деятельности: его сущность и значение в выполнении спортивных действий. Развитие тактического мышления спортсмена.

Тема 2.5. Волевая подготовка спортсмена как важнейшая составная часть психологической подготовки

Формирование важнейших волевых качеств спортсменов: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности, дисциплинированности. Общее и специализированное развитие волевых качеств. Самовоспитание воли спортсмена.

3. Психология личности и коллектива в спорте

Тема 3.1. Психология личности спортсмена


Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Спорт и личность. Общее и специфическое в складе личности. Гражданская и спортивная направленность спортсмена. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов.

Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности. Психологические факторы подготовки: когнитивные элементы подготовки; взаимосвязь целеустремленности, инициативности, смелости, эмоциональной устойчивости, экстра- и интровертированности, силы воли с результативностью спортивной деятельности.

Тема 3.2. Психологические особенности спортивного коллектива.

Специфика психологической структуры спортивного коллектива. Формальная (или официальная) структура спортивной команды. Особенности распределения спортивных ролей. Характер субординационных отношений внутри команды. Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции. Понятие о неформальной структуре спортивной команды. Взаимоотношение между формальной и неформальной структурами спортивной команды. Психологические особенности руководства спортивным коллективом. Организация неформальной структуры команды как отражение интерперсональной зависимости между спортсменами. Проблема лидерства в спорте. Лидер как неофициальный руководитель спортивной команды. его взаимоотношение с тренером. Основные функции лидерства, их интеграция. Классификация типов лидерства. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров.

Тема 3.3. Психологические особенности деятельности и личности тренера

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Основные функции тренера как официального руководителя: информационная, обучающая, воспитательная, руководящая, административная. Содержание этих функций. Место каждой функции в деятельности тренера. Индивидуально-психологические особенности личности тренера: нравственные качества, черты темперамента и характера, особенности волевой сферы, Влияние тренера на формирование личности спортсмена и успешность спортивной деятельности команды, тиль деятельности тренера. Стиль руководства коллективом команды. Особенности авторитарного (директивного), демократического (коллегиального) либерального (попустительского) стиля управления командой. Хуравтор отношений спортсменов и тренера при том или ином стиле руководства. Понятие индивидуального стиля руководства командой. Стиль управления и успешность спортивной деятельности команды

4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

Тема 4.1. Психолого-методическое обеспечение тренера


Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности: психодиагностика, психолого-педагогические психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена.

Тема 4.2. Общая и специальная психологический подготовка соревнованию

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию, Специфические черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность, в себе, боевой дух. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Основные методы воздействия на спортсмена. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию, Признаки состояния психической готовности к соревнованию, Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу, Мотивация спортсмена в тренировочном процессе. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса: отношение к спортивной жизни вообще, к выполняемой и предполагаемой нагрузке, отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям и к своим возможностям становления, отношение к качеству исполнения тренировочных заданий, к спортивному режиму.

Тема 4.3. Спортивная психодиагностика

Понятие о спортивной психодиагностике. Теоретические принципы и задачи спортивной психодиагностики. Основные направления ее использования в психологическом обеспечении спортивной деятельности. Применение психодиагностики в системе комплексного психологического контроля при подготовке сборных команде текущего обследования, этапного комплексного обследования, углубленного комплексного Методы спортивной психодиагностики. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности. Методы исследования надежности психических процессов: ощущений, восприятий, вни-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

мания, памяти, мышления, интеллекта.
Методы исследования особенностей личности: мотивации, спортивных особенностей, свойств личности, методы диагностики и контроля психических состояний спортсменов. Психодиагностические методы исследования особенностей спортивных коллективов и межличностных отношений спортсменов.

Тема 4.4. Психологии спортивного отбора


Понятие о психологических аспектах спортивного отбора на различных ее этапах. Выявление общих способностей юных спортсменов к спортивной деятельности в определенной группе видов спорта по уровню протекания психофизиологических и психических процессов, углубленных характеристик психологических особенностей спортсменов, соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Прогнозирование успешности их выступления в этом виде спорта по уровню развития волевых, эмоциональных, интеллектуальных, сенсорных и социально-психологических качеств на втором этапе спортивной селекции. Психодиагностика готовности спортсменов к участию в конкретном соревновании на основе индивидуальных психологических характеристик на третьем этапе отбора. Основные методологические принципы спортивного отбора. Система психологического отбора спортсменов.

Тема 4.5. Психогигиена и психопрофилактика в спорте. Основы психорегуляции в спорте

Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте. Понятие о динамике состояний спортсмена в реальных условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Система комплексной регистрации данных для изучения динамики состояний спортсмена. Понятие о психореабилитации. Система психокорригирующей работы. Понятие о саморегуляции и регуляции психических состояний. Задача психической регуляции. Классификация и характеристика приемов, средств и методов саморегуляции и регуляции психических состояний. Психологические средства саморегуляции и регуляции: отвлечение, переключение, внушение, убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая и психомышечная тренировка, десенсибилизация. Самовнушение в спорте. Основные теоретические подходы к регуляции и саморегуляции психических состояний: рефлексорная теория Павлова, метод прогрессивной релаксации Якобсона, психотерапия по Бехтереву, теория Шульца. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований. Предсоревновательное поведение спортсмена и его регуляция.

« В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционно образовательных технологий, следует учесть, что общий объём часов (з.е.), установленный УП направления подготовки/специальности по каждой дисциплине/ практике, остаётся неизменным и реализуется в полном объёме. В таком случае в соответствующем разделе РПД/ПП из общего объёма часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн –курсы, лекции и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в формате виртуальных аналогов, расчётно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др.).

Учебная и производственная практики для всех направлений подготовки/специальностей всех форм обучения может частично или в полном объёме реализоваться в дистанционном формате»;

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Спортивная медицина

Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина и травматология»

Тема 1.1. Цели, задачи спортивной медицины, содержание, история и организация. Основное содержание этапов развития отечественной спортивной медицины. Организация спортивной медицины в стране. Содержание работы врачебнофизкультурных диспансеров и спортивно-медицинских центров.

Тема 1.2. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни. Понятие о воспалении, общие и местные признаки воспаления. Общие представления о гипер- и дистрофических процессах. Меры профилактики дистрофии. Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.

Тема 2.2. Современные представления о физическом развитии. Методы исследования и оценки физического развития. Понятие о физическом развитии, телосложении и конституции человека. Методы исследования физического развития (соматоскопия, антропометрия и др). Р

Раздел 3. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.

Тема 3.1. Функциональные состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена. Показатели характеризующие функциональное состояние ЦНС: подвижность нервных процессов, состояние сна, настроения, наличие или отсутствие головной боли, темперамент и др. Инструментальные методы исследования ЦНС. Понятие о неврозах. Лечение и профилактика неврозов и неврозоподобных состояний у спортсменов.

Тема 3.2 Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена. Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы у спортсменов. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы спортсменов: экономичность деятельности сердца, в состоянии покоя и при выполнении физических нагрузок.

Раздел 4 Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена

Тема 4.1 Функциональные пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Мастфа и др), методика проведения, оценка результатов. Современные требования к медицинским тестам и условиям тестирования. Методика проведения, общие принципы оценки результатов. Краткая характеристика типов ответных реакций на пробу.


Тема 4.2. Тест PWC 170 – теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины PWC 170у спортсменов различной специализации. Теоретические основы теста. Модифицированная методика проведения и оценка результатов теста.

Тема 4.3. МПК (максимальное потребление кислорода) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации. Факторы, влияющие на величину МПК у спортсменов.

Раздел 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.

Тема 5.1. Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками. Особенности врачебного контроля за детьми, подростками и юношами занимающимися физической культурой. Основные медицинские требования к дозированию физических нагрузок при занятиях с детьми и подростками. Возрастные нормативы.

Тема 5.2. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками. Морфофункциональные особенности женского организма. Понятие об овариальноменструальном цикле (ОМЦ), времени его формирования и становления. Принципы построения занятий физической культурой с учетом течения различных фаз ОМЦ. Особенности самоконтроля женщины-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

спортсменки.

Тема 5.3. Медицинское обеспечение занятий физической культурой взрослого населения. Морфофункциональные особенности лиц среднего, пожилого и старческого возраста. Понятия о физиологической и патологической старости. Основные принципы разделения на группы, дозирования физической нагрузки для лиц среднего, пожилого и старческого возраста для занятий физической культурой.

Тема 5.4. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой. Задачи самоконтроля, показатели самоконтроля (ЧСС, АД, ЖЕЛ, САН и др). Методика определения показателей. Простейшие пробы для самоконтроля.

Раздел 6 Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.

Тема 6.1 Медико – педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами в процессе тренировок. Содержание и задачи ВПН. Методы исследования ВПН: анамнез, визуальные, инструментальные методы. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Анти-допинговый контроль.

Раздел 7 Травматизм в спорте 7.1 Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. Профилактика спортивного травматизма. Общая характеристика спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. Понятие об открытых и закрытых повреждениях, о легких травмах, о травмах средней тяжести и тяжелых. Доврачебная помощь.

Раздел 8 Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.

Тема 8.1. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов. Влияние специфики спорта на структуру заболеваемости.

Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о перетренированности спортсмена.

Предупреждение и лечение перетренированности. Понятие об остром и хроническом перенапряжении. Причины, симптоматика, меры профилактики, лечение. Доврачебная помощь.


Раздел 9 Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена.

Тема 9.1 Средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Общие принципы использования восстановительных средств в спорте. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Гидротерапия, бани, светопроцедуры,

Педагогика ФК и С

Тема 1. Проблемы и задачи педагогики физического воспитания и спорта

Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт как многоплановое общественное явление, выполняющее социальные, экономические и политические функции, являющиеся частью общечеловеческой культуры. Возникновение педагогики физической культуры и спорта как объективная потребность современности. Педагогика спорта как самостоятельная отрасль педагогических знаний. Причины возникновения и уровень ее современного состояния. История развития педагогики спорта за рубежом и в России. Объект и предмет научного изучения педагогики спорта. Связь педагогики физической культуры и спорта с другими науками: теорией физической культуры, психологией, социологией, историей спорта, теорией спортивной тренировки, анатомией, физиологией, культурологией и др


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Тема 2. Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалиста как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности
Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта
Критерии оценки компетентности по основным блокам: стратегическому, организаторскому, коммуникативному.
Особенности профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры, тренера по виду спорта, спортивного менеджера, преподавателя физического воспитания вуза и др. Педагогический авторитет и его показатели. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства.
Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели

Тема 3. Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности личности спортивного педагога
Физкультурная направленность личности и ее составляющие - ориентация на здоровый образ жизни, укрепление здоровья, коррекцию телосложения и т.п. Спортивная ориентация как выраженное стремление к поддержанию спортивной формы, стремление выступать в спортивных соревнованиях ветеранов.
Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта. Новаторы, передовики, умеренные, консерваторы (по Е.В. Конеевой) и их отношение к нововведениям в области физической культуры и спорта.
Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.

Тема 4. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики спорта
Воспитательные возможности и их реализация: в физической культуре, массовом спорте, базовом спорте, спорте высших достижений, рекреационных занятиях, реабилитационных занятиях, инвалидном спорте.
Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности. Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитательный потенциал спортивного соревнования. Воспитательные возможности различных видов спорта.
Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом. Создание молодежной спортивной моды как фактора приобщения к физкультурно-спортивной деятельности

Тема 5. Структура и содержание воспитательного процесса
Структурные компоненты воспитательного процесса: определение цели, совокупности и последовательности воспитательных задач для ее достижения; знание и учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников; владение всеми методами и широким арсеналом методических приемов; наличие плана воспитательной работы и соблюдение всех принципов воспитания; организация места и средств педагогического воздействия; организация форм и характера общения.
Содержание воспитательной работы по направлениям: формирование нравственного сознания - знаний, взглядов, убеждений, мировоззрения; формирование опыта поведения и общения; формирование положительных чувств и переживаний, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью, содействие развитию личностных качеств - волевых, нравственных, трудовых и эстетического восприятия двигательных действий.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Тема 6. Специфика использования принципов и методов воспитания

Принципы воспитания. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов в физкультурно-спортивной деятельности. Методы воспитания. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними

Тема 7. Система средств воспитания в физической культуре и спорте

Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи. Привлечение ветеранов спорта к воспитанию юных спортсменов. Спортивные праздники, спортивные лагеря, спортивные викторины и конкурсы, театры спорта как средства воспитания.

Тема 8. Особенности самовоспитания в спорте

Самовоспитание и самообразование как сознательная практическая деятельность, направленная на реализацию потенциальных возможностей и личностных качеств спортсмена. Условия, обеспечивающие самовоспитание. Роль спортивного педагога в процессе самовоспитания, оказание помощи каждому воспитаннику при составлении программ по самовоспитанию и координация побуждающих мер по ее исполнению. Ведение личных дневников как условие самоконтроля и повышения мотивации к выполнению программы. Усиление роли самовоспитания по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях и в инвалидном спорте. Самопознание как компонент самовоспитания. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.


5. Показатели, критерии и шкалы оценивания на государственном экзамене

Оценка качества ответов выпускника проводится членами государственной комиссии с выставлением дифференцированной оценки по каждому из вопросов в билете и занесением оценок в оценочную матрицу.

Для определения качества ответа выпускника на государственном экзамене на соответствие его оценкам «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно» предлагаются следующие основные показатели:

«Отлично»: Студент полно, правильно и логически безупречно излагает теоретический материал, может обосновать свои суждения. Без затруднений применяет теоретические знания при анализе фактов. Свободно подбирает (составляет сам) примеры, иллюстрирующие теоретические положения. Сопровождает ответ сведениями по истории вопроса; ориентируется в альтернативных точках зрения по спорным вопросам адаптивной физической культуры; знает основную литературу, и том числе дополнительную. Умеет пользоваться справочной литературой. Умеет показать связь изученного теоретического материала с содержанием. Знает содержание основных программ по адаптивной физической культуре, реабилитации. Знаком с трудами методистов теоретического и прикладного характера. Владеет терминологией по теории и методике адаптивной физической культуры.

«Хорошо»: Студент в основном полно, правильно и логично излагает теоретический материал, может обосновать свои суждения. Применяет теоретические знания при анализе фактов, может приводить собственные примеры, иллюстрирующие теоретические положения. Понимает сущность спорных вопросов теории и методики адаптивной физической культуры; знает основную литературу. Умеет пользоваться справочной литературой. Владеет терминологией по теории и методике адаптивной физической культуры, реа-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		


билитации. Умеет показать связь изученного теоретического материала с содержанием. В основном ориентируется в содержании программ по адаптивной физической культуре, реабилитации, но допускает небольшие неточности. Проявляет умение работать со школьным учебником и другими средствами обучения. Знаком с основной учебно- методической литературой. Допускается 1 -2 недочета в изложении и оформлении ответа.

«Удовлетворительно»: Студент правильно воспроизводит основные положения теории, демонстрирует понимание этих положений, иллюстрирует их примерами. Умеет использовать знания при характеристике рассматриваемых фактов и явлений. Умеет пользоваться справочной литературой. В основном ориентируется в содержании программ по адаптивной физической культуре, реабилитации но допускает некоторые неточности при методическом комментировании. В то же время в ответе могут присутствовать следующие недочеты: а) излагает материал недостаточно полно; б) допускает неточности в определении понятий (но исправляет их при помощи наводящих вопросов экзаменатора); в) не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; г) излагает материал недостаточно последовательно; д) допускает ошибки в речевом оформлении излагаемого; е) допускает 1-3 ошибки, которые преодолевает при помощи наводящих вопросов экзаменатора.

«Неудовлетворительно»: Студент обнаруживает незнание важных положений теории или демонстрирует непонимание этих положений, не может безошибочно подобрать примеры. Не умеет пользоваться справочной литературой. Допускает неточности в определении понятий и не может исправить их при помощи наводящих вопросов экзаменатора. Не может уверенно охарактеризовать содержание и структуру адаптивной физической культуры, реабилитации, плохо ориентируется в вопросах физиологии. Слабо владеет терминологией, допускает многочисленные грубые речевые ошибки.

Оценочная матрица

	№	Показатели оценки	Дифференцированная оценка
Ответ на вопросы в билете			
	1	Ответ на вопрос 1	
	2	Ответ на вопрос 2	
	3	Ответ на вопрос 3	
	4	Ответ на вопрос 4	
Оценка компетенций выпускника в соответствии с требованиями ФГОС ВПО			
	5	Оценка компетенций выпускника членами государственной экзаменационной комиссии	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

6. Список основной учебной и научной литературы, необходимой для подготовки к государственной итоговой аттестации

а) основная литература


1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473836>
2. Яковлев, Б. П. Психология физической культуры : учебник / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839114.html>
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л. П. -4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html>

б) Дополнительная литература

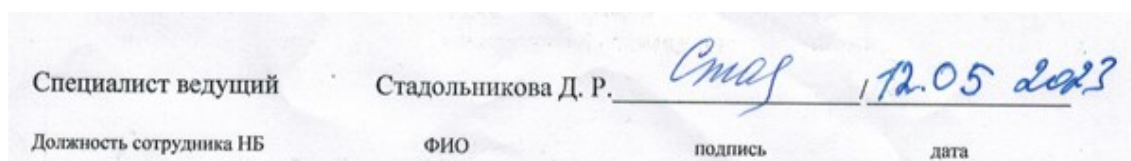
1. Педагогика физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. — 125 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95413.html> OKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65962.html>
2. Психология физической культуры и спорта : практикум / составители И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 91 с. — ISBN 978-5-4497-0169-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86453.html>
3. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — ISBN 2227-8397. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>
4. Епифанова, А. В. Спортивная медицина / под ред. Епифанова А. В. , Епифанова В. А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 536 с. - ISBN 978-5-9704-4844-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448441.html>

в) Учебно–методическая

1. Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 Физическая культура / Л. Н. Гондарева, О. В. Куракина ; УлГУ, ИМЭиФК. - 2023. - 15 с. -

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Неопубликованный ресурс. - URL:
<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15220>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. -
Текст : электронный.



б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфис Стандартный»

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://ura.it.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.


2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

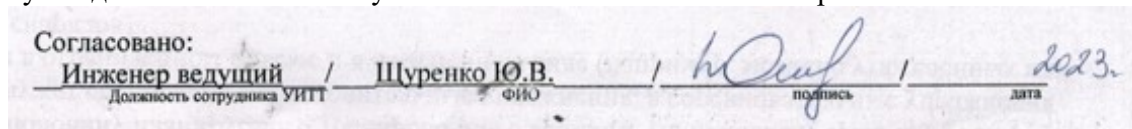
4. Федеральная государственная информационная система «Национальная элек-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

тронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. **Электронная библиотечная система УлГУ** : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.




Приложение 1


Примерный перечень вопросов к государственному экзамену

Теория и методика ФКиС

1. Предмет изучения теории и методики физической культуры
2. Понятие «Физическое воспитание» и какие физкультурные занятия можно считать полноценным физическим воспитанием
3. Понятия «физическое развитие» и «физическое совершенство». Основные критерии физически совершенного человека
4. Понятие «система физического воспитания». Основные компоненты системы и их конкретное назначение
5. Основные формы организации физического воспитания в стране, их предназначение
6. Принципы системы физического воспитания и их сущность
7. Специфические и общекультурные функции физической культуры и их характеристика
8. Основные формы физической культуры и их характеристика
9. Типичные направления современного спорта, его особенности по отношению к другим формам физической культуры
10. Термин «средство» и какие средства используются для физического воспитания
11. Определение понятий «физическое упражнение как средство» и «физическое упражнение как метод». «Внутреннее» и «внешнее» содержание физического упражнения и их взаимосвязь
12. Определение понятия «техника физических упражнений». Основные характеристики техники физических упражнений, их составляющие и сущность каждой из них
13. Классификация специфических методов физического воспитания и особенности методов строго регламентированного упражнения
14. Специфические и общепедагогические методы обучения двигательным действиям
15. Сущность равномерного, переменного, повторного, интервального и кругового способов регулирования нагрузки при воспитании физических качеств
16. Методическая последовательность формирования ориентировочной основы двигательного действия (педагогическая закономерность)
17. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия (цель, задачи, особенности методики)
18. Характеристика этапа закрепления и совершенствования двигательного действия (цель, задачи, особенности методики)
19. Сущность принципа доступности и индивидуализации и способы определения меры доступного в физическом воспитании
20. Принцип сознательности и активности и способы его воплощения в физическом воспитании
21. Принцип прогрессирующей (динамичности), способы повышения физических нагрузок
22. Понятие о силе как физическом качестве, режимах работы мышц, при проявлении силы и взаимосвязях «сила-скорость движения» и «сила - перемещаемая масса»


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

23. Характеристика методов непредельных отягощений, предельных и околопредельных отягощений, динамическому и статическому, включая их возможности и недостатки
24. Задачи, средства и методы воспитания общей выносливости
25. Основные типы проявления специфической выносливости и каковы особенности их совершенствования
26. Дать определение «двигательное умение» и «двигательный навык». Обозначить их основные признаки.
27. Понятие «координационные способности» и основные формы их проявления. Средства воспитания координационных способностей.
28. Методические подходы для совершенствования координационных способностей
29. Тоническая и координационная виды напряженности. Пути их устранения.
30. Гибкость как физическое качество, ее виды и значение в двигательной деятельности человека
31. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Методические подходы совершенствования гибкости.
32. Понятие «Осанка человека». Основные признаки правильной осанки. Факторы влияющие на осанку человека.
33. Ожирение, его виды и роль в жизни человека. Факторы вызывающие ожирение.
34. Какова роль личности преподавателя в процессе воспитания занимающихся и что должно быть положено в его систему воспитания.
35. Личностные и профессиональные качества преподавателя физического воспитания.
36. Основные методики трудового воспитания занимающихся и его взаимосвязь с физическим воспитанием.
37. Классификация урочных форм физического воспитания по признаку их основной направленности.
38. Типы внеурочных форм занятий и их особенности.
39. Учебный план: кем разрабатывается, его назначение и содержание.
40. Какова типичная структура учебной программы и что содержится в каждой её части.
41. Какое содержание должны иметь план-график учебного процесса, рабочий план, план-конспект занятий и расписание занятий.
42. Виды педагогического контроля и назначения каждого из них.
43. Значение физической культуры в жизни детей раннего и дошкольного возраста.
44. Назвать возрастную периодизацию детей раннего и дошкольного возраста, принятую в практике физического воспитания, и каковы двигательные возможности детей в диапазоне от рождения до поступления в школу.
45. Краткая характеристика основных средств используемых в физическом воспитании дошкольников.
46. Охарактеризовать основные формы занятий физическими упражнениями применяемые в дошкольном возрасте.
47. Особенности использования словесных, наглядных и практических методов физкультурных занятий с дошкольниками.
48. В чём состоит проблема ранней спортивной специализации детей школьного возраста (её положительные и отрицательные стороны).
49. Какие формы организации физического воспитания существует в нашей стране и в чём выражено их специфическое содержание.
50. Какие функции в системе образования и воспитания детей и молодёжи выполняет школьный предмет "Физическая культура".
51. В чём состоит функциональное назначение каждой части урока и каково их типичное содержание.
52. Что принято понимать под общей плотностью урока физических упражнений с помощью какой процедуры она определяется и как рассчитывается.
53. Что такое моторная плотность урока и какова технология её определения.
54. Обозначить основные методы организации учащихся на уроке физических упражнений и каковы их достоинства и недостатки.
55. Типичным причинам травматизма учащихся на физкультурном занятиях и профилактические способы их предупреждения.
56. Особенности методики занятий в различных отделениях ВУЗа.
57. Понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка" и её назначение. В каких звеньях системы образования она реализуется.
58. Понятие "научной организации труда" (НОТ). Чем обусловлен необходимость включения физических упражнений в структуру трудового процесса.
59. Средств и некоторые методические особенности физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.
60. Основные формы физической культуры в быту трудоспособного населения. В чем заключаются их особенности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Психология ФКиС


1. Предмет, задачи, принципы психологии ФКиС.
2. Связь спортивной психологии с общей психологией, биологией и спортивной педагогикой.
3. Общие психологические особенности спортивной деятельности.
4. Формирование умений и навыков самоконтроля и самоанализа спортивной деятельности у школьников.
5. Потребности, мотивы, цели и операции в психологической системе спортивной деятельности.
6. Психологические особенности развития спорта в системе образования.
7. Эмоциональная регуляция деятельности в спорте. Понятие об эмоциях, их характеристика.
8. Психологические особенности формирования умений и навыков. Роль повторения и памяти.
9. Произвольная регуляция деятельности в спорте. Взаимосвязь сознания и воли.
10. Психологические особенности тактического мышления в спортивной деятельности.
11. Значение воли в спорте. Психологическая характеристика волевых качеств.
12. Значение и место психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов.
13. Взаимосвязь сознания и самосознания в спорте.
14. Волевые качества: целеустремленность и настойчивость. Особенности их формирования в спорте.
15. Психологическая характеристика деятельности в спорте. Единство внешней и внутренней деятельности.
16. Психические состояния активации, агрессивности и тревожности в спорте.
17. Снижение тревожности и агрессивности средствами физических упражнений.
18. Мотивация в спортивной деятельности. Источники мотивации в спорте. Формирование поведения и характеристика поступков спортсменов.
19. Особенности спортивной мотивации младших школьников.
20. Особенности спортивной мотивации школьников среднего и старшего школьного возраста.
21. Развитие нравственных качеств личности в спорте.
22. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
23. Волевые качества: решительность и смелость.
24. Личности и ее формирование в процессе занятий спортом.
25. Формирование личностных качеств в спорте.
26. Воспитание характера в спорте.
27. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена.
28. Влияние спортивной подготовленности на устойчивость к эмоциональным стрессам.
29. Формирование личности в общении в спорте.
30. Потребности и мотивы в спорте. Предметная характеристика мотивов в спорте.
31. Педагогические способности, их структура в деятельности

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		


- спортивного специалиста.
32. Особенности общения и межличностных отношений школьников в спорте.
 33. Сравнительная характеристика деятельности учителя физической культуры и тренера.
 34. Формирование у школьников опыта соперничества и сотрудничества в спорте.
 35. Социально-психологические аспекты формирования спортивных команд.
 36. Психорегуляция и психогигиена в спорте.
 37. Развитие личности в спорте.
 38. Спортивные команды как малые группы и коллектив.
 39. Лидерство и его влияние на успешность деятельности команды.
 40. Сплоченность команд и ее влияние на успешность деятельности.
 41. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроках физической культуры
 42. Дидактические принципы организации учебного процесса, способствующие повышению активности школьников при занятии физическими упражнениями
 43. Характеристика простых и сложных реакций
 44. Характеристика моделирования, как метода подготовки спортсменов к соревнованиям
 45. Принципы составления моделей спортивной деятельности
 46. Основные компоненты из которых складывается авторитет учителя физической культуры у учеников
 47. Характеристика понятия «сила воли»
 48. Особенности проявления воли у старшеклассников
 49. Охарактеризуйте методы изучения личности школьника
 50. Связь особенностей личности спортсмена с успешной спортивной деятельностью
 51. Отличительные черты личности спортсмена
 52. Пути достижения спортсменом самовоспитания позитивных черт характера
 53. Виды общения, используемые в спортивной деятельности
 54. Способы преднамеренного управления групповым поведением
 55. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен»
 56. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен -спортсмен»
 57. Структура психологического обеспечения тренировки
 58. Структура психологического обеспечения соревнований
 59. Состояние психической готовности спортсмена к соревнованию
 60. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Педагогика ФК и С


1. История развития педагогики ФКиС в России.
2. Понятие дидактики. Сущность и закономерности процесса обучения.
3. Понятия «физическая культура» и «спорт», их функции и отличия.
4. Внимание, память, воображение, речь в процессе обучения в ФКиС.
5. Принципы и методы обучения в ФКиС.
6. Структура и содержание процесса обучения.
7. Планирование учебного процесса в ФКиС. Документы планирования

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

8. Характеристика метода переменного упражнения. Метода строго регламентированного упражнения, игрового метода и соревновательного метода.
9. Характеристика метода целостного развития, метода сопряженного воздействия, метода стандартного упражнения.
10. Ощущение, восприятие мышления в процессе обучения в ФКиС.
11. Основные направления и этапы обучения в ФКиС.
12. Цель, задачи, предмет и объект педагогики ФКиС.
13. Психологические основы и категории обучения в ФКиС.
14. Урок как основная форма организации процесса обучения в ФКиС. Типы и структура урока.
15. Цель и задачи обучения в ФКиС.
16. Методы и средства воспитания в ФКиС.
17. Педагогическое взаимодействие в процессе воспитания.
18. Патриотическое воспитание в ФКиС
19. Самовоспитание в ФКиС, его особенности.
20. Управление и пути разрешения конфликтов в спортивном коллективе.
21. Профессиональная деформация личности преподавателя ФКиС
22. Формы организации процесса обучения в ФКиС.
23. Понятие спортивного коллектива и его характеристика.
24. Стадии и закономерности формирования спортивного коллектива.
25. Воспитание личности в спортивном коллективе. Формы воспитательного воздействия.
26. Стили руководства спортивным коллективом.
27. Процесс воспитания в ФКиС. Принципы воспитания.
28. Конфликты в спортивном коллективе. Причины конфликтов.
29. Роль ФКиС в социализации личности.
30. Педагогические способности преподавателя ФКиС.
31. Классификация конфликтов. Конфликтная ситуация.
32. Уровни педагогического мастерства преподавателя ФКиС.
33. Типы конфликтных личностей.
34. Педагогические и практические умения преподавателя ФКиС.
35. Индивидуальный стиль деятельности преподавателя ФКиС.
36. Спортивная команда. Особенности педагогического воздействия в спортивном коллективе.
37. Профессиональная компетентность преподавателя ФКиС, ее составные компоненты.
38. Оценочно-проектировочные и организаторские умения преподавателя ФКиС.
39. Педагогическое мастерство преподавателя ФКиС.
40. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании
41. Охарактеризуйте основные идеи физического воспитания, выдвинутые П.Ф. Лесгафтом
42. Что понимается под термином "педагогическая технология"
43. Дайте психолого-педагогическую характеристику понятия "учебная деятельность"
44. В чём сущность методов активного обучения
45. Как вы понимаете задачу педагога по профилактике и ликвидации конфликтов (в школе, спортивной секции,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

- спортивной команде).
46. Роль функции педагога тренер в спортивном (школьном) коллективе.
 47. Что такое корпоративная культура тренера
 48. Методы и формы воспитания личности в спорте
 49. В чём сущность педагогического проектирования в физическом воспитании и спорте
 50. Что вы понимаете под патриотическим воспитанием
 51. В чём состоит специфичность структуры спортивной деятельности
 52. Какие черты личности присущи всем спортсменам вне зависимости от вида спорта
 53. Что вы понимаете под управлением спортивным коллективом
 54. Понятие педагогики и предмет педагогики
 55. Основные категории педагогики
 56. Понятие спортивный педагог. Специфические особенности профессиональной деятельности спортивного педагога
 57. Профессиональные способности спортивного педагога.
Назовите личностные качества спортивного тренера которые на ваш взгляд является приоритетными
 58. Методы и средства самовоспитания занимающихся физической культурой и спортом
 59. Понятие интерактивного обучения особенности его организации
 60. Сущность процесса воспитания. Слагаемые воспитательной среды в сфере физической культуры и спорта

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Спортивная медицина

1. При первичном медицинском обследовании у студента были выявлены признаки нарушения осанки. Какие виды спорта из нижеперечисленных допустимы обследованному: баскетбол, борьба, лыжи, тяжелая атлетика? Опишите признаки нарушения осанки. Обоснуйте ответ.

2. При обследовании групп подростков (15—17 лет), занимающихся волейболом, выявили плоскостопие у 50% из них. Объясните причину, укажите сроки окостенения костей плюсны и предплюсны. Укажите меры, предупреждающие эту патологию.

3. Какое патологическое состояние можно заподозрить, если при проведении проб с задержкой дыхания проба Генчи оказалась больше, чем проба Штанге

4. Кому из двух подростков вы отдадите предпочтение при отборе для занятий баскетболом? Первому, который отстаёт в биологическом созревании, или второму, биологически созревшему, и почему?

5. У спортсменов, занимающихся хоккеем, выявлено искривление позвоночника в поясничном и грудном отделах. Какова причина? Рекомендации по устранению этого нарушения.

6. Методы оценки типа телосложения (конституции тела). Опишите астенический, нормостенический и гиперстенические типы телосложения.

7. Методы оценки физического развития. Особенности физического развития и телосложения (на примере избранной специализации).


8. Спортсмен, занимающийся игровыми видами спорта накануне важных соревнований стал более раздражительным, агрессивным, тревожным, жалуется на беспокоящие его навязчивые мысли (мысли о проигрыше на соревнованиях), отмечают тенденцию к симуляции. Спортивная работоспособность и мотивация свидетельствуют о вышеперечисленных симптомах?

9. При обследовании подростка, проявляющего интерес к занятиям спортом, выявлены симптомы, предрасполагающие к развитию гипертонических состояний. Какие виды спорта целесообразно рекомендовать в сложившейся ситуации? Ответ обоснуйте


10. Мальчик 13 лет, состоящий на диспансерном учете по поводу хронического гастрита и наследственной предрасположенности к заболеванию желудка, хочет заниматься лыжным спортом. Ваше мнение?

11. Спортсмен Ш, 20 лет, МС по плаванию, член сборной команды России. Внезапно вечером почувствовал сильную головную боль, головокружение, тошноту. Врач скорой помощи определила АД 200/100 мм.рт.ст. Данные анамнеза: спортсмен принял участие в серии ответственных соревнований. Без перерыва начал готовиться к участию в Спартакиаде Народов СНГ, тренируясь 2 раза в день, сочетая большую по объему и интенсивности физическую нагрузку со сдачей сессии. Предположительный диагноз, рекомендации?


12. Юноша 15 лет, участник Всесоюзных игр школьников по ручному мячу. В ходе разминки подтянулся на перекладине и внезапно упал, потеряв сознание. Диагностирована остановка сердца. Реанимационные мероприятия успеха не принесли. Сведения, поступившие от тренера: юноша был включен в состав команды накануне отъезда в связи

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

- внезапной болезнью одного из участников. Медосмотр не проходил. Спортсмен ранее не занимался. Предположительный диагноз, рекомендации?
13. Вариационная пульсометрия по Баевскому. О чем свидетельствует состояние перенапряжения? Укажите меры предупреждающие это состояние.
 14. Основные методы исследования функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата. О чем свидетельствует длительное сохранение белой полосы на коже при проведении пробы на дермографизм?
 15. Нормативные величины максимального потребления кислорода (МПК) для спортсменов различной специализации. Методика проведения и оценка результатов.
 16. Нормативные величины PWC 170 у спортсменов различной специализации. Теоретические основы теста. Модифицированная методика проведения и оценка результатов теста.
 17. Показатели определяющие функциональное состояние сердечно - сосудистой системы. Методы определения ЧСС. Нормативные величины в детском и подростковом возрасте.
 18. Измерение артериального давления. Нормативные величины. Методика расчета индекса Кердо.
 19. Особенности основных показателей внешнего дыхания физкультурников, спортсменов и не занимающихся спортом. Перечислите отдельные заболевания органов дыхания у спортсменов.
 20. Уровень артериального давления (максимальный и минимальный в различные возрастные периоды). Понятие об артериальной гипертонии и гипотонии. Причины и механизмы развития этих состояний.
 21. Проба Летунова. Методика проведения и оценка результатов. Что значит гипотоническая и гипертоническая реакции?
 22. Содержание и методика проведения пробы Руфье. Оценка результатов. Преимущества и недостатки пробы.
 23. Ортостатические пробы. Простая ортостатическая проба (активная и пассивная). Методика проведения ортостатических проб и оценка результатов исследования.
 24. Расчет должной массы тела в зависимости от пола и возраста спортсмена.
 25. Определение реакции занимающегося на физические нагрузки по изменению силы рук. Построение графика. Оценка результатов. О чем свидетельствует уменьшение разницы в показателях силы правой и левой кисти?
 26. Определение влияния занятия на организм по изменениям координационной пробы Ромберга. О чем свидетельствует недостаточная устойчивость в позе Ромберга? Обоснуйте ответ.
 27. Определение степени воздействия нагрузки на организм человека на основании данных наблюдений за изменением ЖЕЛ. О чем свидетельствует значительное снижение показателей ЖЕЛ после нагрузки.
 28. Как определить по данным пульсометрии интенсивность применяемых нагрузок, правильность их распределения во времени и достаточность отдыха? Построение графика физиологической кривой по пульсометрии.
 29. На соревнованиях по мини-футболу приехали две команды по 15 человек. При проведении ортоклиностатической пробы было выявлено, что прирост пульса в первой команде у большинства игроков был более 13 ударов в минуту, а во второй -


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

- 10 ударов в минуту. Какую команду целесообразнее выставить на соревнования в первый день, а какую во второй, и почему?
30. При антропометрическом измерении, проведенном во второй половине дня (после обеденного приема пищи) получены следующие данные: длина тела (170см), масса тела (86,7кг). Определить ИМТ и дать интерпретацию этому показателю. Какие требования антропологического исследования нарушены?
 31. Для получения разрешения к занятиям спортивной гимнастикой девочке 7 лет необходимо иметь следующие антропометрические показатели: длина тела? масса тела? форма стоп? Ответ: длина тела не менее 120см, масса тела не более 25кг, форма стоп норма или умеренно выраженный свод.
 32. Почему показатели физического развития являются более информативными для отбора в спортивную секцию, чем морфологические, психоэмоциональные, вегетативные, неврологические и др.
 33. У студента при антропометрическом обследовании было выявлено: длина тела 163см, масса тела 48кг, обхват грудной клетки в паузе 75см. Определите крепость телосложения?
 34. Какая максимальная частота сердечных сокращений при физической нагрузке должна быть у подростков? Правила измерения пульса. Нормативные величины.
 35. Спортсмен-лыжник упал, спускаясь по горной трассе. Встать не может. Жалуется на боль в левой ноге в области голени, в ране видны отломки костей, кровотечение умеренное. Правила оказания первой медицинской помощи. Какова последовательность оказания первой помощи? Ответ. Требуется ли доставка пострадавшего в лечебное учреждение? Ответ. Первая помощь при переломе голени состоит в ограничении подвижности ноги по всей длине. Для этого на ногу накладывається двусторонняя шина, захватывающая ногу от области бедренного сустава до стопы. Стопа фиксируется под углом в девяносто градусов к линии травмированной ноги. После этого необходимо доставить пострадавшего в больницу.
 36. Молодая легкоатлетка случайно подвернула стопу, возникла сильная боль. При осмотре: припухлость в области голеностопного сустава, умеренная болезненность при пальпации. Толчкообразная нагрузка на область пятки безболезненна. Какое повреждение можно предположить? Перечислите объем и очередность оказания первой доврачебной медицинской помощи?
 37. На тренировке у спортсмена после неудачного падения появилась боль в правой руке. Движения в руке невозможны. В области средней трети предплечья имеется деформация кости и ненормальная подвижность. О какой травме можно думать? Правила оказания первой доврачебную помощи- имеются шины .косынка, бандаж.
 38. Мастер спорта по велоспорту К., 22 лет, после велогонки(t° окружающей среды $+27^{\circ}$, относительная влажность 98%, безветрие) отмечал одышку, сердцебиение, тяжесть в правом подреберье, головную боль, тошноту, резкую слабость, мельканием ушек перед глазами, ощущение ползания мурашек. Объективно: ЧСС = 92 вмин., $t_0 = 38,90$, ЧД = 50вмин., резкое покраснение и сухость кожи. Предположительный диагноз, рекомендации?
 39. Во время спортивных соревнований молодой человек получил травму коленного сустава.
При осмотре: припухлость, болезненность в области коленного сустава.
- Перечислите объем первой помощи.


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

- Какую повязку нужно наложить пострадавшему'?

40. Мастер спорта по горнолыжному спорту. К., 23 лет, во время соревнования (марафонский бег на 50 км) на тридцатом километре отмечал острое чувство голода, слабость, головокружение, холодный пот. При осмотре обнаружено: резкая бледность кожных покровов, зрачки расширены. АД = 90/70 мм рт. ст. Предположительный диагноз, рекомендации?
41. Спортсмен Т., 23 лет, МС по футболу во время соревнований, получив удар мячом в область солнечного сплетения, упал, потеряв сознание. Диагностирована остановка сердца. Какой механизм остановки сердца имеет место, рекомендации?
42. Гимнаст перенес ОРВИ 6 дней назад. В ходе этапного осмотра 1 мес. назад патологии не выявлено. Реакция на функциональную пробу нормотонического типа, ЭКГ с нагрузкой — без патологии. Какие дополнительные обследования надо провести, чтобы решить вопрос о допуске к тренировкам и соревнованиям?
43. Фигурист жалоб не предъявляет. В ходе текущего осмотра 10 дней назад получены следующие данные: на ЭКГ после пробы Мартине интервал S—T снижен до изолинии, длительность интервала S—T более 0,08". Возможен ли допуск пациента к соревнованиям?
44. Спринтер осмотрен 3 мес. назад. 10 дней назад перенес фолликулярную ангину, во время болезни не тренировался. На пробу Мартине реагирует умеренным учащением пульса, АД после нагрузки 140/70 мм рт. ст., восстановление в течение 3 мин. Определите тип реакции на нагрузку. Возможно ли участие пациента в соревнованиях?
45. Лыжник 3 недели назад перенес фолликулярную ангину. При осмотре выявлена ранее не наблюдавшаяся глухость сердечных тонов. При проведении функциональной пробы Мартине — резкое учащение пульса, незначительное увеличение систолического АД, продолжительность восстановительного периода 7 мин, жалобы на неприятные ощущения в области сердца, общую слабость, головокружение. Каков тип реакции на нагрузку? О каком заболевании можно думать? Какой план обследования целесообразно назначить?
46. После соревнований биатлониста беспокоят колющие боли в области сердца, плохой сон, быстрая утомляемость, отсутствует желание тренироваться. Данные объективного обследования и ЭКГ без видимой патологии. Тип реакции на нагрузку дистонический. Сформулируйте заключение и рекомендации. Какие средства реабилитации вы считаете наиболее целесообразными?
47. Пловчиха осмотрена 4 мес. назад. Объективные данные без патологии. Тип реакции на функциональную пробу Руффье нормотонический, с замедленным восстановлением. На ЭКГ признаки гипертрофии левого желудочка. Возможен ли допуск пациентки к тренировкам и соревнованиям? Достаточно ли сведений для формирования врачебного заключения?
48. Спортсмен перенёс инфекционный мононуклеоз. Какие исследования и в какие сроки необходимо провести, прежде чем разрешить продолжать тренировочную деятельность?
49. Спортсмен 18 лет дзюдо в последнее время отмечает ухудшение самочувствия, которое проявляется головными болями и головокружениями, возникающие преимущественно во время физической нагрузки. В анамнезе в детстве два раза падал в обморок, обстоятельства и условия, при которых это произошло, не помнит решить вопрос о продолжении тренировочного процесса.
50. Мужчина 24 лет, кмс по биатлону, занимается спортом в течение 7 лет. Последний месяц отмечает падение спортивных результатов, неприятные ощущения в области

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

сердца, расстройства сна. На ЭКГ: уплощенные зубцы Т в AVR, AVF и FVL в III стандартном и в V4-6 отведениях. Указанные изменения исчезают при физической нагрузке. Предполагаемый диагноз, лечебно-профилактические мероприятия.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Приложение 2.

Шаблон экзаменационного билета

Ульяновский государственный университет

наименование факультета

наименование направления или специальности

форма обучения

_____ курс

Экзаменационный билет № _____
(государственного экзамена)

Вопросы:

1. _____

2. _____

3. _____

Задачи (задания):

1. _____

2. _____

Утверждаю:
Заведующий кафедрой _____
(подпись)

_____ (инициалы, фамилия)